

Education on Providing Abdominal Stretching Exercises on the Level of Menstrual Pain in Female Students at Muhammadiyah Middle School 10 Surakarta

Arif Pristianto¹, Hesti Indah Sari Nur Hidayah², Yuanita Aisyah Putri³,
Rahmania Ulfi Ariyanti⁴, Lida Nurhalisa⁵, Muhammad Afif Zulabib⁶

¹ Department of Physioterapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 arif.pristianto@ums.ac.id

Abstract

Adolescence is also called a transitional period between childhood and adulthood which experiences psychosocial growth and change from various factors. Menstruation is an event that occurs in women. Menstrual pain causes daily activities to be disrupted, often the problem has a negative impact on young women due to the pain they experience. Adolescents who experience menstruation, many of them will feel pain ranging from mild pain to severe pain. The pain occurs not knowing the place so that when participating in learning it really interferes with learning activities. Many of these students are reluctant to do things that move a lot, not infrequently they just sit in chairs and are lazy to do activities with a lot of movement. From the complaints experienced regarding this SMP Muhammadiyah 10 Surakarta student, the purpose of providing education regarding abdominal stretching exercises is to reduce pain levels that need to be done. Young women don't understand how to reduce menstrual pain. The exercises provided can be done independently at home or in other places and can be applied to many people. Abdominal Stretching Exercises are useful for relieving pain. The intervention we provide is simple but capable of being useful for its effectiveness in controlling it. Participants who took part in this activity were grade 9 SMP Muhammadiyah 10 Surakarta enthusiastic in participating in this counseling activity in reducing menstrual pain and being able to increase understanding regarding the education provided where this exercise can be done at home.

Keywords: *menstruation; Adolescent; Abdominal Stretching Exercise*

Edukasi Pemberian Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Haid pada Siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta

Abstrak

Masa remaja disebut juga masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang mengalami pertumbuhan dan perubahan psikososial dari berbagai factor. Haid adalah peristiwa yang terjadi pada perempuan. Nyeri haid menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, seringkali permasalahan berdampak buruk terhadap remaja putri akibatnya rasa nyeri yang dialami. Remaja yang sedang mengalami menstruasi banyak dari mereka akan merasakan sakit mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Pada nyeri terjadi tidak mengenal tempat sehingga ketika sedang mengikuti pembelajaran sangat mengganggu aktivitas belajar. Banyak dari siswi tersebut enggan untuk melakukan hal-hal yang banyak gerak, tak jarang dari mereka hanya duduk dikursi dan malas untuk melakukan aktivitas banyak gerak. Dari keluhan di dalam terkait siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta ini, tujuan pemberian edukasi mengenai latihan *abdominal stretching* ini untuk menurunkan tingkat nyeri perlu dilakukan. Para remaja putri belum memahami terkait cara untuk mengurangi nyeri haid. Latihan yang diberikan ini

mampu dilakukan secara mandiri dirumah maupun ditempat lainnya dan mampu bisa diterapkan bagi banyak orang. Latihan *Abdominal Stretching* berguna untuk untuk meredakan nyeri. Intervensi yang kami berikan sederhana namun mampu bermanfaat untuk efektivitasnya dalam pengendaliannya. Peserta yang mengikuti kegiatan ini kelas 9 siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini dalam menurunkan nyeri haid serta mampu meningkatkan pemahaman terkait edukasi yang diberikan dimana latihan ini mampu dilakukan dirumah.

Kata kunci: haid; Remaja Putri; Latihan abdominal stretching

1. Pendahuluan

Masa remaja menjadi tahap pertumbuhan dan perkembangan masa kanak-kanak menuju masa remaja yang dimulai dari usia 12 hingga 19 tahun menjalani transisi yang ditandai dengan adanya perubahan percepatan, perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional[1]. Pada masa pubertas salah satu tahap perkembangan dengan ditandainya kematangan pada organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas tersebut yaitu seorang perempuan mengalami menstruasi pertama (*menarche*)[2].

Menstruasi atau haid merupakan pendarahan vagina setiap bulan secara berkala karena meluruhnya dinding uterus (endometrium) yang di dalamnya terdapat banyak pembuluh darah[3]. Nyeri akan terjadi dihari-hari pada sebelum atau awal terjadinya menstruasi. Kemudian nyeri akan terasa diperut bagian bawah atau tengah, bahkan kadang juga hingga ke pinggul, paha dan punggung [4]. Tingkat keparahan rasa nyeri pada setiap perempuan itu berbeda-beda, kadang kala nyeri tidak terasa dan ada yang nyeri terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung, seperti mual, muntah dan diare. Selama siklus menstruasi wanita, endometrium menebal dalam hal ini untuk persiapan kehamilan[5].

Dismenore berupa nyeri menstruasi yang menusuk yang terjadi terutama di area perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis[6]. Hal yang dapat dirasakan yaitu rasa kram pada daerah suprapubis hingga menyebar ke punggung, selangkangan dan vagina. Hampir seluruh perempuan yang mengalami menstruasi akan merasakan gejala seperti mual muntah, nafsu makan menurun sampai mampu menyebabkan kehilangan kesadaran. Sebanyak 90% remaja putri di seluruh dunia merasakan permasalahan ketika haid dan lebih dari 50% dari perempuan haid merasakan dismenore primer dengan 10-20% dari mereka merasakan gejala yang cukup berat[7].

Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder[8]. Berdasarkan rentang waktu lamanya dismenore, yaitu 3-4 hari. Sebagian besar remaja putri mengalami dismenore primer <12 jam setelah awal menstruasi, namun ada juga yang mengalami dismenore primer >12-24 jam setelah awal menstruasi atau remaja putri mengalaminya sebelum dan bersamaan dengan menstruasi. Waktu yang diperlukan hingga gejala dismenore primer hilang adalah >24-48 jam ketika menstruasi karena produksi prostaglandin akan terus menurun selama 48 jam, sehingga tidak menutup kemungkinan dismenore primer akan berkurang dalam waktu 48 jam atau hilang[9].

Sebagaimana dijelaskan dalam buku *Durrat al-Nasihin fi al-Wajih wa al-Irshad* karya Syekh Othman bin Hassan bin Ahmed Shaker al-Khabari, cara seorang muslimah menyikapi nyeri haid selalu meliputi dzikir dan doa[10]. Dia juga menemui Rasulullah SAW, dan mengadu kepadanya tentang rasa sakitnya. Ketika Nabi mendengar hal ini, beliau menyarankan agar beliau

melakukan hal berikut:

وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَ . ضَعَّ يَدَكَ عَلَى الْأَذَى تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا
تِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَازِرُ

“Letakkan tanganmu pada tempat yang sakit dan bacalah Bismillah tiga kali, lalu bacalah “Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan yang sedang aku rasakan dan yang aku khawatirkan,” (HR. Imam Muslim).

Berdasarkan temuan dari analisis situasi dan hasil diskusi dengan mitra, beberapa masalah dapat dirumuskan, antara lain :

a. Siswi Smp Muhammadiyah 10 Surakarta mengalami berbagai macam keluhan selama haid seperti nyeri pada area punggung, paha dalam dan panggul, adanya tusukan kecil diarea bawah perut, dan merasa kurang nyaman dalam beraktivitas sehari-hari.

b. Siswi Smp Muhammadiyah 10 Surakarta belum mengetahui terkait mengurangi nyeri haid dengan menggunakan latihan seperti *abdominal Stretching*

Sebagai tenaga kesehatan peran fisioterapi menjadi penting dalam upaya promotif melalui kegiatan berupa edukasi. Dalam kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi menyebarkan informasi kepada siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta tentang mengurangi keluhan ketika nyeri haid yang sedang terjadi sebagai sarana khusus dengan cara non-farmakologi. Adanya kegiatan ini supaya mampu membantu menyelesaikan permasalahan dimasyarakat yang diadakan oleh mahasiswa dengan informasi yang diterapkan mampu mengetahui terkait mengurangi kasus nyeri haid pada remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup dalam beraktivitas sehari-hari

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta pada hari Rabu, 26 Mei 2023 yang diikuti oleh remaja putri sejumlah 16 orang. Agar mempermudah tahapan kegiatan, penulis menyusun alur kegiatan yang telah dilakukan, sebagai berikut :

a. Mencari lokasi dan penetapan daerah sasaran di Kecamatan Kartasura

b. Melakukan observasi di beberapa tempat dan pengantaran surat izin pelaksanaan kepada Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 10 Surakarta

c. Merancang rencana kegiatan pada permasalahan mitra dengan mempersiapkan materi penyuluhan dan *leaflet*

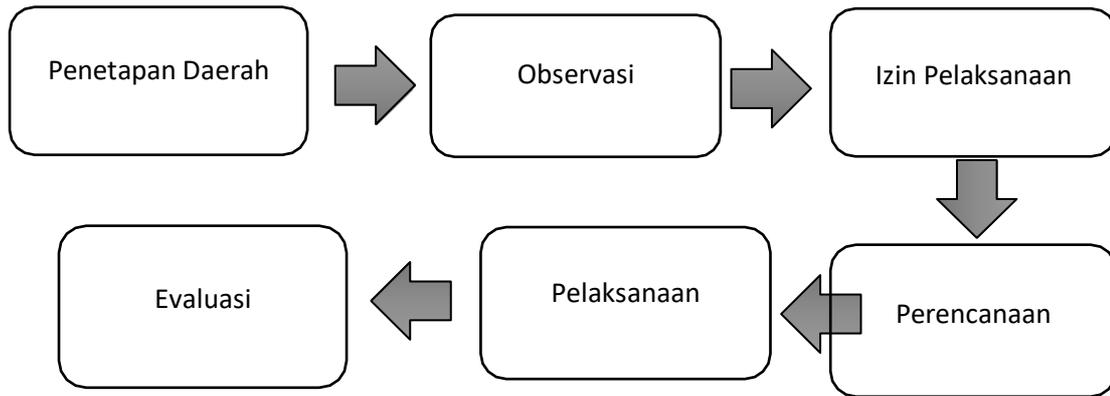
d. Melakukan pengisian kuisioner secara online melalui media whatsapp terkait intensitas nyeri haid

e. Melakukan penyuluhan dengan metode ceramah tentang latihan *abdominal stretching* untuk menangani nyeri haid dan pembagian *leaflet* terhadap siswi-siswi

f. Mempraktikkan gerakan latihan secara bersama-sama dengan perwakilan siswi didepan dan dipandu oleh fisioterapi

g. Melakukan sesi tanya jawab terhadap siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta guna untuk meningkatkan pemahaman dan pemberdayaan kesehatan pada reproduksi remaja

h. Melakukan evaluasi terkait serangkaian kegiatan yang telah dilakukan



Gambar 1. Alur Kegiatan

No.	Jenis Kegiatan	Minggu								Penanggungjawab
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Observasi	■	■	■						Muhammad Afif Zulabib
2.	Penyusunan proposal			■	■	■				Hesti Indah Sari Nur Hidayah
3.	Pemberian program					■				Rahmania Ulfi Ariyanti
4.	Evaluasi					■	■			Lida Nurhalisa
5.	Penyusunan laporan					■	■	■		Hesti Indah Sari Nur Hidayah
6.	Publikasi							■	■	Yuanita Aisyah Putri

Tabel 1. Program Kegiatan

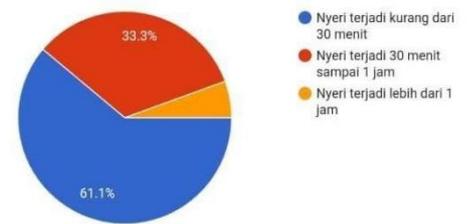
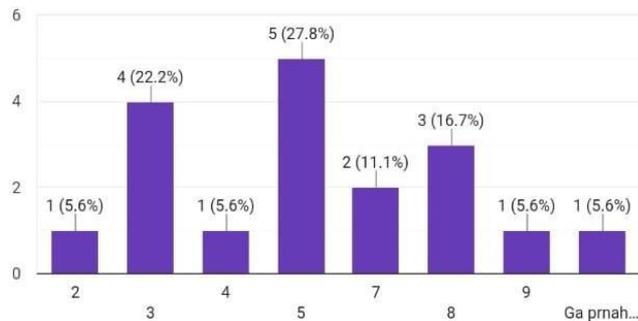
3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta yang telah dilakukan terdapat beberapa keluhan yang dialami meliputi, keluhan nyeri pada area punggung, paha dalam dan panggul, adanya tusukan kecil diarea bawah perut, dan merasa kurang nyaman dalam beraktivitas sehari-hari. Setelah observasi dan wawancara, dilakukan kegiatan edukasi terhadap para siswi yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dalam mengurangi nyeri haid yang dapat

mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan komunitas sebagai berikut :

1. Pengisian Kuesioner

Kuesioner berisi 10 buah pertanyaan yang terdiri dari identitas dan intensitas nyeri haid dengan tahap pengisian kuisisioner yang dilakukan secara online terhadap responden. Pada **Gambar 2**. Penilaian disesuaikan tingkat nyeri yang dirasakan dengan nilai nyeri 1-10 dan pada **Gambar 3**. Waktu yang dirasakan ketika nyeri terjadi.



Gambar 3. Hasil kuisisioner intensitas nyeri pada siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta

Gambar 2. Grafik responden berdasarkan lama intensitas nyeri yang terjadi

2. Penyuluhan dan Praktik latihan *abdominal stretching*

Pelaksanaan penyuluhan terkait haid berjalan dengan lancar diikuti oleh siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dikelas. *Leaflet* yang diberikan oleh mahasiswa fisioterapi dan dilanjutkan oleh praktik latihan *abdominal stretching* untuk menurunkan nyeri seperti pada Gambar 5. tentunya mampu dilakukan di rumah bagi para siswi.



Gambar 4. Praktik Abdominal Stretching Exercise



Gambar 5. Pembagian Leaflet kepada SMP siswi Muhammadiyah 10 Surakarta



Gambar 6. Leaflet Abdominal Stretching

3. Sesi Tanya Jawab

Mahasiswa fisioterapi membuka sesi tanya-jawab kepada siswi SMP Muhammadiyah 10 aktif Surakarta terkait penjelasan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 7. Sesi Tanya Jawab

Dari **Gambar 7**. terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait dengan penurunan nyeri haid pada siswi Muhammadiyah 10 Surakarta, melalui sesi tanya-jawab para siswi aktif dalam bertanya dan merespon selama kegiatan berlangsung. Selain itu juga membuka sesi tanya-jawab secara online melalui grub *WhatsApp* jika ada yang ingin ditanyakan terkait penurunan nyeri haid.

4. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan penyuluhan yang pada siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dengan judul “Edukasi Pemberian Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan pada siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta mengenai penurunan nyeri haid yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa sakit.

Ucapan Terima Kasih

Syukur Alhamdulillah kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan penyuluhan ini yang berjudul “Edukasi Pemberian Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Siswi SMP Muhammadiyah 10 Surakarta” dengan baik dan lancar, Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada instansi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta SMP Muhammadiyah 10 Surakarta serta semua pihak yang telah membantu atas dukungannya dalam penyelesaian kegiatan penyuluhan tentang pengabdian pada mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas.

Referensi

- [1] F. Purnawati and A. Said, “Pengaruh Aabdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Siswi Kelas XI Yang Mengalami Dismonere Di SMK Negeri 3 Raha Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna,” *J. Gizi Ilm.*, vol. 4, no. 1, pp. 87–96, 2017.
- [2] A. A. Saichfa and T. Rahayuningsih, “Manajemen Nyeri : Senam Dysmenorrhea Dan Abdominal Stretching Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Remaja Menstruasi Di Desa Telukan,” *Indones. J. Med. Sci.*, vol. 8, no. 2, pp. 172–179, 2021, doi: 10.55181/ijms.v8i2.329.
- [3] A. Pristianto, N. F. Mufidah, F. A. Badzlina, N. S. M. Luthfiah, A. N. Syinta, and S. A. Madaniyah, “Manajemen Edukasi terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Al-Rasyid Kartasura,” *Bima Abdi J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 84–90, 2022, doi: 10.53299/bajpm.v2i2.209.
- [4] A. Azma, A. Tirtana, and M. R. Emha, “Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta,” *J. Kesehat. Madani Med.*, vol. 9, no. 2, pp. 12–18, 2018, doi: 10.36569/jmm.v9i2.5.
- [5] A. Kurniawati, I. Herdiani, and S. Agustin, “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri,” *Fikes-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, vol. 9, pp. 111–117, 2018, [Online]. Available: <http://journal.umtas.ac.id/index.php/prosidingkebidanan/article/view/280>
- [6] E. Sinaga, S. Suprihatin, and N. Saribanon, “Manajemen kesehatan menstruasi,” *Univ. Nas. IWW-ASH Glob.*, no. April, 2017, [Online]. Available: <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i2.209%0AManajemen>
- [7] A. Puspita, “Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran,” *Wellness Heal. Mag.*, vol. 1, no. February, pp. 41–47, 2019, [Online]. Available: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- [8] T. A. Larasati and A. Faridah, “Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja,” *Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, 2016, [Online]. Available: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040>
- [9] W. Wahyuni, Y. Wahidah, and ..., “Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer,” *Proceeding ...*, pp. 988–992, 2019, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/754>
- [10] S. Rahmah, “Wanita Haid dengan Metode Syarah Perspektif Teologi Islam,” *J. Penelit. Ilmu Ushuluddin*, vol. 1, no. 2, pp. 39–50, 2021, doi: 10.15575/jpiu.12446.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)