

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI HAID PADA REMAJA

THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TO REDUCING THE SCALE OF MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENT GIRLS

Asmeriyani, Renny Pordaningsih
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih
Email: asmeriyani.210683@gmail.com

Abstrak :Masalah paling umum yang dialami remaja putri adalah kram menstruasi. Banyak remaja putri yang gagal mengatasi keluhan fisik seperti sakit perut, pusing, sakit punggung, dan lemas saat menstruasi. Penggunaan obat penghilang rasa sakit yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping pada ginjal: retensi garam dan cairan serta peningkatan tekanan darah. Analgesia nonfarmakologis dengan *Abdominal Stretching Exercise* merupakan bagian dari latihan peregangan dan digunakan untuk mengendurkan otot, terutama otot perut dan panggul, yang meningkatkan kadar endorfin untuk mengurangi rasa sakit. latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu olahraga yang sangat penting untuk kesehatan. Gerakan ini memungkinkan otot untuk menyesuaikan diri, membantu transisi duduk ke gerakan ketinggian tanpa menimbulkan ketegangan. Jenis penelitian ini adalah berupa *quasi experiment design* dengan rancangan *non equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan jumlah sampel 18. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi dengan nilai P dan 0,006.

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise*, Nyeri Haid

Abstract :The most common problem experienced by young women is menstrual cramps. Many young women fail to overcome physical complaints such as stomach pain, dizziness, backache, and weakness during menstruation. Improper use of painkillers can cause side effects on the kidneys: salt and fluid retention and increased blood pressure. Non-pharmacological analgesia with *Abdominal Stretching Exercises* is part of stretching exercises and is used to relax muscles, especially the abdominal and pelvic muscles which increases endorphins levels to reduce pain. *Stretching* is one of the most important sports for health. This movement allows the muscles to adjust, helping the transition from sitting to a high movement without creating tension. This type of research is a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The population in this study was female students with a sample size of 18. The results showed that *Abdominal Stretching Exercise* had a significant effect on reducing menstrual pain in female students with P values and 0.006

Key word: *Abdominal Stretching Exercise*,menstrual pain

PENDAHULUAN

Masalah yang paling sering dihadapi wanita selama periode menstruasi adalah ketidaknyamanan atau rasa sakit yang parah, atau bisa disebut dismenore. Nyeri haid primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kondisi medis yang sering disertai gejala seperti mual, muntah, dan sakit kepala. Sedangkan nyeri haid sekunder adalah kram menstruasi yang berhubungan dengan kondisi patologis, dan kejadiannya dapat terjadi bertahun-tahun setelah menarche. (Aboushady, 2016).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kejadian nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata nyeri haid pada remaja putri adalah antara 16,8-81%. Rata-rata di negara-negara Eropa, kram menstruasi terjadi pada 45-97% wanita. Dengan terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi hingga 94% di Finlandia. Insiden kram menstruasi adalah sekitar 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami kram menstruasi yang parah. Di Amerika Serikat, kram menstruasi diketahui sebagai penyebab paling umum ketidakhadiran di sekolah pada gadis-gadis muda. Selain itu, sebuah penelitian juga dilakukan pada 113 wanita di Amerika Serikat dan mencatat bahwa kejadiannya adalah 29-44%, sebagian besar pada usia 18-45 tahun (Sulistiyorinin, 2017).

Penyebab utama nyeri pada haid primer adalah hormon prostaglandin rahim, yang menyebabkan pembuluh darah di endometrium menyempit. Tingginya kadar hormon prostaglandin juga dapat menyebabkan peningkatan aktivitas di uterus dan serabut saraf yang menimbulkan rasa nyeri. Kombinasi kadar prostaglandin yang tinggi dan peningkatan sensitivitas miometrium menghasilkan tekanan intrauterin hingga 400 mm Hg. dan menyebabkan kontraksi serius pada miometrium. Selain itu, kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin mengurangi aliran darah, menyebabkan iskemia seluler isometrik, yang menyebabkan nyeri spasmodik. Jika

prostaglandin dilepaskan dalam jumlah berlebihan ke dalam aliran darah, diare, mual dan muntah terjadi selain dismenore. (Nanang Astarto, 2011).

Terapi obat dan non-obat dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid, salah satunya adalah *Abdominal stretching exercise* yang merupakan bagian dari gerakan peregangan dan berguna untuk merelaksasi otot terutama otot perut dan panggul, sehingga meningkatkan endorfin untuk mengurangi periode nyeri menstruasi. menyakitkan. Selain itu, latihan peregangan adalah salah satu latihan fleksibilitas yang paling sehat. Gerakan ini membuat otot tetap fleksibel, membantu transisi dari gerakan menetap ke gerakan aktif tanpa menimbulkan ketegangan. Regangkan otot perut dan punggung untuk rileks dan menghilangkan rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh distensi abdomen terhadap modifikasi nyeri haid primer pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan rancangan *nonequivalent control group*. Penelitian ini dilakukan di pada mahasiswa STIKES Garuda Putih. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan total jumlah sampel 18 yang terdiri dari 9 sampel untuk kelompok perlakuan dan 9 sampel untuk kelompok control. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Numeric rating Scale* yang bertujuan untuk mengetahui berapa skala nyeri yang dirasakan responden sebelum dan setelah dilakukan perlakuan senam *abdominal stretching exercise*. Uji statistik menggunakan T-test dependen (*dependen T-test*) untuk masing masing kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol. Uji statistik T-test independen (*Independen T-test*) dilakukan untuk uji beda antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan tingkat

kemaknaan atau tingkat kesalahan yang dapat ditolerir $\alpha = 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan (N=9) dan Kelompok Kontrol (N=9) sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

Kelompok	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD	CI - 95%
Perlakuan	5.89	6.00	7	3-7	1.453	4.77 – 7.01
Kontrol	5.33	6.00	3	3-7	1.803	3.95 – 6.72

Table 1 menunjukkan bahwa rerata nyeri menstruasi yang dialami mahasiswa pada kelompok perlakuan (N=9) sebelum mendapatkan terapi *Abdominal Stretching Exercise* adalah 5.89 yang berada pada interval skala nyeri sedang dan nyeri yang paling banyak dirasakan berada pada skala 7 (nyeri berat). Demikian juga pada kelompok kontrol (N=9) sebelum diberikan terapi senam *Abdominal Stretching Exercise* rerata nyeri yang dirasakan adalah 5.33 berada pada interval nyeri sedang, nyeri yang paling banyak dirasakan saat menstruasi 3 (nyeri ringan).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Kelompok Perlakuan (N=9) Dan Kelompok Kontrol (N=9) Mahasiswa setelah diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

kelompok	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD	CI - 95%
Perlakuan	2.33	3.00	3	0-4	1.225	1.39 – 3.27
Kontrol	5.00	6.00	7	1-7	2.179	3.32 – 6.68

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata nyeri menstruasi yang dialami kelompok perlakuan (N=9) sesudah mendapatkan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 2.33 berada pada interval skala nyeri ringan, nyeri yang paling banyak dirasakan berada pada skala 3.00 (nyeri ringan). Pada kelompok kontrol (N=9) sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* rata-rata nyeri yang dirasakan adalah 5.00 berada pada interval skala nyeri sedang

Tabel 3. Rata-rata Penurunan Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah *Abdominal Stretching Exercise* Pada Kelompok Perlakuan (N=9) dan Kelompok Kontrol (N=9) Mahasiswa

Kelompok	Mean Sebelum Senam	Mean Sesudah Senam	Different mean
Perlakuan	5.89	2.33	3.56
Kontrol	5.33	5.00	0.33

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa rata-rata *Nyeri Haid* kelompok yang mendapatkan *Abdominal Stretching Exercise* mengalami penurunan dari 5.9 (nyeri sedang) ke 2.3 (nyeri ringan) sedangkan pada mahasiswa yang tidak mendapatkan *Abdominal Stretching Exercise* rata-rata nyeri yaitu dari 5.3 (nyeri sedang) ke 5.0 (nyeri sedang)

Tabel 4 Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Kelompok Perlakuan (N=9) dan Kelompok Kontrol (N=9) Mahasiswa

Tingkat Nyeri	Levene's Test		t-test for Equality of Means					
	F	Sig	T	Df	Sig (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	CI-95%
PRE_ SENAM								
Varian Sama	1.601	.224	-	16	.482	-.556	.772	-2.192 - 1.801
Varian Beda			-	15	.482	-.556	.772	-2.192 - 1.801
POST_ SENAM								
Varian Sama	3.619	.075	3	16	.006	2.6667	.8333	.9008 - 4.4333
Varian Beda			3	12	.007	2.6667	.8333	.86045 - 4.4729

Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan nilai p yang didapat dari uji varian adalah 0,224. Nilai p lebih besar dari 0,05 maka varian data dua kelompok sama, sehingga untuk melihat hasil uji t memakai uji varian sama dan diketahui nilai p -value sebesar $0,482 > 0,05$. Sebelum diberikan perlakuan tidak ada perbedaan tingkat nyeri pada kelompok

yang mendapatkan intervensi senam dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi senam. Sedangkan, pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberi perlakuan nilai p yang didapat adalah 0,075. Nilai p lebih besar dari 0,05 maka varian data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah sama, sehingga untuk melihat hasil uji t memakai uji varian sama dan diketahui bahwa nilai p -value sebesar $0,006 < 0,05$, ada pengaruh yang signifikan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan Nyeri Haid pada mahasiswa

PEMBAHASAN

Nyeri haid merupakan hal yang normal namun dapat berlebihan jika dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stres dan hormon prostaglandin dan progesteron. Menurut Anurogo (2011), hal ini terjadi karena sel-sel endometrium yang mengalami deskuamasi melepaskan prostaglandin pada saat menstruasi. Prostaglandin merangsang otot rahim (uterus) dan mempengaruhi pembuluh darah, menyebabkan iskemia rahim (penurunan aliran darah ke rahim) dengan kontraksi miometrium (otot dinding rahim), vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah). Nyeri haid dimulai 1-2 hari sebelum atau selama haid, nyeri paling hebat pada 24 jam pertama haid dan hilang pada hari kedua (Morgan dan Hamilton, 2009). Rasa sakitnya bersifat spasmodik, biasanya terbatas pada perut bagian bawah, tetapi dapat meluas ke pinggang dan pinggul. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan iritabilitas (Winkjosastro, 2008).

Teori Manuaba (2010). Nyeri haid dibagi menjadi beberapa kategori klinis yaitu ringan, berlangsung sebentar dan dapat berlanjut dengan pekerjaan sehari-hari, nyeri sedang, memerlukan pereda nyeri, tanpa harus meninggalkan pekerjaan. Parah, memerlukan beberapa hari istirahat dan dapat disertai dengan sakit kepala, sakit punggung, diare dan perasaan depresi. Mahon (1994) dalam Perry &

Potter (2006), Nyeri bersifat subjektif dan sangat individual. Rangsangan yang menyakitkan dapat berupa fisik atau mental, sedangkan kerusakan dapat terjadi pada jaringan itu sendiri atau sesuai dengan ego individu. Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri sebelum latihan pada kelompok eksperimen dan kontrol masih dalam rentang nyeri sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh stresor dan kurangnya usaha dan kebiasaan pengobatan, seperti olahraga teratur.

Abdominal Stretching Exercise (latihan peregangan perut) adalah latihan fisik yang dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit yang meregangkan otot perut, pinggul, dan pinggang, dan juga dapat memberikan perasaan rileks jika dilakukan secara teratur. Karena dalam keadaan rileks, tubuh tidak lagi memproduksi adrenalin dan semua hormon yang dibutuhkan saat stress sehingga asupan b-endorfin tubuh akan meningkat dan mengurangi rasa sakit yang dialami setiap orang. Ketika seseorang berolahraga, b-endorfin dilepaskan dan diserap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik, yang mengatur emosi (Badriyah & Diati, 2008). Peningkatan endorfin telah terbukti terkait erat dengan penurunan rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah dan pernapasan (Harry, 2007).

Dari hasil penelitian di atas di lihat bahwa rerata yang didapat dari kelompok yang mendapatkan perlakuan senam setelah melakukan senam secara 5 kali berturut-turut dalam seminggu menjelang menstruasi cenderung mengalami penurunan dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan senam cenderung tetap yaitu nyeri sedang. Penurunan skala nyeri pada responden ini dikarenakan mendapat intervensi dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise* yang merangsang otak dan susunan syaraf tulang belakang untuk menghasilkan endorfin yang berfungsi

sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Untuk itu, relaksasi *Abdominal Stretching Exercise* dapat digunakan sebagai tindakan pertama non medis saat mengalami nyeri menstruasi.

Olahraga merupakan obat alami yang tidak menimbulkan efek samping bagi tubuh karena merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh merespons stres. Stresor ini dapat mengurangi resistensi nyeri. Tanda pertama dari keadaan stres adalah munculnya reaksi, yaitu ketegangan otot-otot tubuh manusia yang penuh dengan hormon stres, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernapasan. Di sisi lain, di bawah tekanan, tubuh memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin dalam jumlah berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan rahim berkontraksi secara berlebihan, sedangkan progesteron menekan kontraksi. Peningkatan kontraksi yang berlebihan ini menyebabkan rasa sakit. Selain itu, meningkatkan produksi hormon adrenalin, yang menyebabkan otot-otot di tubuh, termasuk otot rahim, berkontraksi, yang dapat menyebabkan rasa sakit saat menstruasi. (Handrawan, 2008).

Berolahraga secara teratur, memperhatikan kesinambungannya, frekuensi olahraga yang harus dilakukan 5 kali, satu minggu sebelum menstruasi berikutnya, dan durasi usaha yang benar yaitu sekitar 30 menit, faktor-faktor tersebut akan menghasilkan banyak manfaat bagi tubuh. organisme. tubuh. corp (Wirakusumah, 2007).).

Salah satu manfaat peregangan perut adalah dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit yang terjadi sebelum menstruasi. Selama berolahraga, tubuh memproduksi endorfin, yang diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Olahraga teratur dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang mendistribusikan darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar,

dan hal ini dapat mengurangi gejala nyeri haid.

Peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi, dapat memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga mengurangi nyeri haid. Hormon endorfin bertindak sebagai obat penenang alami untuk menginduksi perasaan sejahtera (Anurogo, 2011). Peningkatan kadar endorfin akan mengurangi atau meringankan rasa sakit yang dialami seseorang, sehingga orang tersebut merasa lebih nyaman, senang dan memicu pengiriman oksigen ke otot (Sugani dan Priandarini, 2010). Tingkat nyeri yang rendah pada responden yang mengalami kram menstruasi saat menstruasi akibat latihan peregangan perut atau obat-obatan. Para peneliti melihat perubahan tingkat nyeri tidak hanya karena olahraga tetapi juga faktor lain seperti frekuensi, kontinuitas dan durasi latihan, setiap komponen gerakan dari waktu ke waktu, pemanasan, inti, dan pendinginan sekitar 2,5. menit. .

Semakin banyak Anda berolahraga, semakin tinggi kadar b-endorfin Anda. Ketika seseorang berolahraga, beta-endorfin dilepaskan dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang mengatur emosi. Peningkatan endorfin erat kaitannya dengan penurunan nyeri, dan tubuh dapat menciptakan rasa nyaman dan nyaman sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Peregangan perut merupakan salah satu intervensi yang dapat dikembangkan dalam industri kesehatan, khususnya kesehatan dan perawatan ibu. Peregangan perut seharusnya membantu siswa mengatasi kram menstruasi yang terjadi setiap bulan selama menstruasi.

KESIMPULAN

1. Rerata tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan senam *Abdominal Stretching Exercise* pada kelompok perlakuan sebesar 5,89 (nyeri sedang) dan pada kelompok kontrol 5,33 (nyeri sedang).

2. Rerata tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yaitu berada pada skala 2,33 (nyeri ringan) dan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yaitu berada pada skala 5,00 (nyeri sedang).
3. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,006$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan Nyeri Haid pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo & Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Ed. I. Yogyakarta : ANDI.
- Anwar. M, Baziad. A & Prabowo. P. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Badriah & Diati. 2008. *Be Smart Girl : Petunjuk Islami Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja*. Jakarta : Gema Insani
- Bobak, I.M., L, D.L & Jensen M.D. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Choiriyah, A. 2014. Karya Tulis Ilmiah *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi DIII Kebidanan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*
- Ismarozzi, D. 2015. *Efektivitas Senam Nyeri Haid Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja*. Vol.2No.1. (<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/5188>).

- Manuaba, I.B.G. 2009. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC.
- Manuaba, I.B.G. 2010. *Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC.
- Morgan & Hamilton. 2009. *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta :EGC.
- Nurchasanah. 2009. *Ensiklopedi Kesehatan Wanita. Cet.1*. Yogyakarta : Familia. Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Ed. 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Ed.Rev*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novia, D. (2009) . *Perbedaan tingkat Nyeri Haidpada remaja putri antara yang rutin melakukan olahraga dengan yang jarang melakukan olahraga diSMA negeri ambarawa. Dari* <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimusgdlvirafatmas-51663bab2.pdf>.
- Price, W. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Ed.6 Vol.2*. Jakarta : EGC.
- Proverawati, A. & Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Cet. 1*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Reeder, M. 2011. *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi & keluarga*. Jakarta : EGC.
- Smeltzer, C.S & Bare, G.B. 2002a. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-bedah : Ed. 8. Vol. 3*. Jakarta:EGC.
- Smeltzer, C.S & Bare, G.B. 2002b. *Buku Ajar Keperawatan Medikal-bedah : Ed. 8, Vol. 1*. Jakarta: EGC.
- Sophia, F. M, & Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri HaidPada Siswi SMK Negeri 10 Medan. Skripsi. (http://repository.usu.ac.id)*.
- Sugani & Priandarini. 2011. *Cara Cerdas untuk Sehat : Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter*. Jakarta : Transmedia.