

PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN PERUT TERHADAP NYERI MENSTRUASI

The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Dysmenorrhea

Khoirunnisa^{1*}, Sri Wisnu²

^{1*} Poltekkes Bandung, Jurusan Kebidanan, Prodi Profesi Bidan,
khoirunnisa@student.poltekkesbandung.ac.id
sriwisnu@staff.poltekkesbandung.ac.id

² Poltekkes Bandung, Jurusan Kebidanan, Prodi Profesi Bidan,

ABSTRACT

The impact of menstrual disorders on adolescent girls include disturbances, activity disturbances, sleep patterns, appetite disorders, interpersonal relationships, when concentrating on work and study. Pain also affects the emotional state of the feeling realm. Adolescents who experience dysmenorrhea when limiting their daily activities, especially learning activities at school. This study was to determine the effect of Abdominal Stretching Exercises on Menstrual Pain. Evidence-Based Case Reports (EBCR). Aims to determine the effect of Abdominal Stretching Exercises on Menstrual Pain/Dysmenorrhea. Two articles were obtained by searching articles through the Garuda Portal and Google Scholar with a quasi-experimental design with one group pretest posttest by Murtiningsih, et al and Faridah, et al. Abdominal stretching exercise is an effective non-pharmacological therapy used in reducing menstrual pain because the movement is easy and safe because it uses the body's physiological functions and does not require tools in its implementation.

Key words: *Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea*

ABSTRAK

Dampak dismenorea pada remaja putri meliputi gangguan rasa nyaman, aktifitas menurun, pola tidur, selera makan, hubungan interpersonal, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar disekolah. Penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh Latihan Peregangan Perut terhadap Nyeri Menstruasi. Evidence Based Case Report (EBCR). Bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Peregangan Perut terhadap Nyeri Menstruasi/Dismenorea. Didapatkan 2 artikel menggunakan penelusuran artikel melalui Portal Garuda dan Google Scholar dengan quasi-experiment design dengan one group pretest posttest oleh Murtiningsih, dkk dan Faridah, dkk. Latihan peregangan perut merupakan terapi non farmakologi yang efektif digunakan dalam mengurangi nyeri haid karena gerakan yang mudah dilakukan dan aman karena menggunakan fungsi fisiologis tubuh serta tidak memerlukan alat dalam pelaksanaannya.

Kata kunci: Latihan Peregangan Perut, Nyeri Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11- 20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi.^{1,2}

Masalah-masalah yang sering dihadapi remaja khususnya remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi adalah proses fisiologi normal yang terjadi setiap bulannya selama usia produktif wanita.³

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik an siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada perempuan seksual dewasa. Menstruasi pertama kali yang dialami wanita disebut menarche, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. Menarche merupakan pertanda bahwa berakhirnya masa pubertas pada kehidupan seorang perempuan.⁴

Wanita yang sudah mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan- keluhan yang mengganggu. Salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid.⁵

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktifitas. Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.⁶

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi gangguan rasa nyaman, aktifitas menurun, pola tidur, selera makan, hubungan interpersonal, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar disekolah.⁷ Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2015 yang mengalami dismenore sebesar 62%.⁸

Untuk mengatasi kondisi seperti ini dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu latihan peregangan otot.⁹

Latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama 10 menit. Dapat membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob (seperti glikolisis dan glikogenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelelahan/nyeri/kram pada otot. Penumpukan asam laktat tersebut dapat dikurangi dengan proses oksidasi sehingga diperlukan terapi alternatif untuk melancarkan aliran darah yang membawa oksigen untuk menghilangkan kelelahan otot tersebut.¹⁰

KASUS

Seorang remaja datang ke Puskesmas Garuda untuk melakukan pemeriksaan Laboraturium dan Imunisasi CATIN bernama Ny. I berumur 19 tahun, mengeluh merasakan nyeri pada saat haid. Hasil pemeriksaan TD :

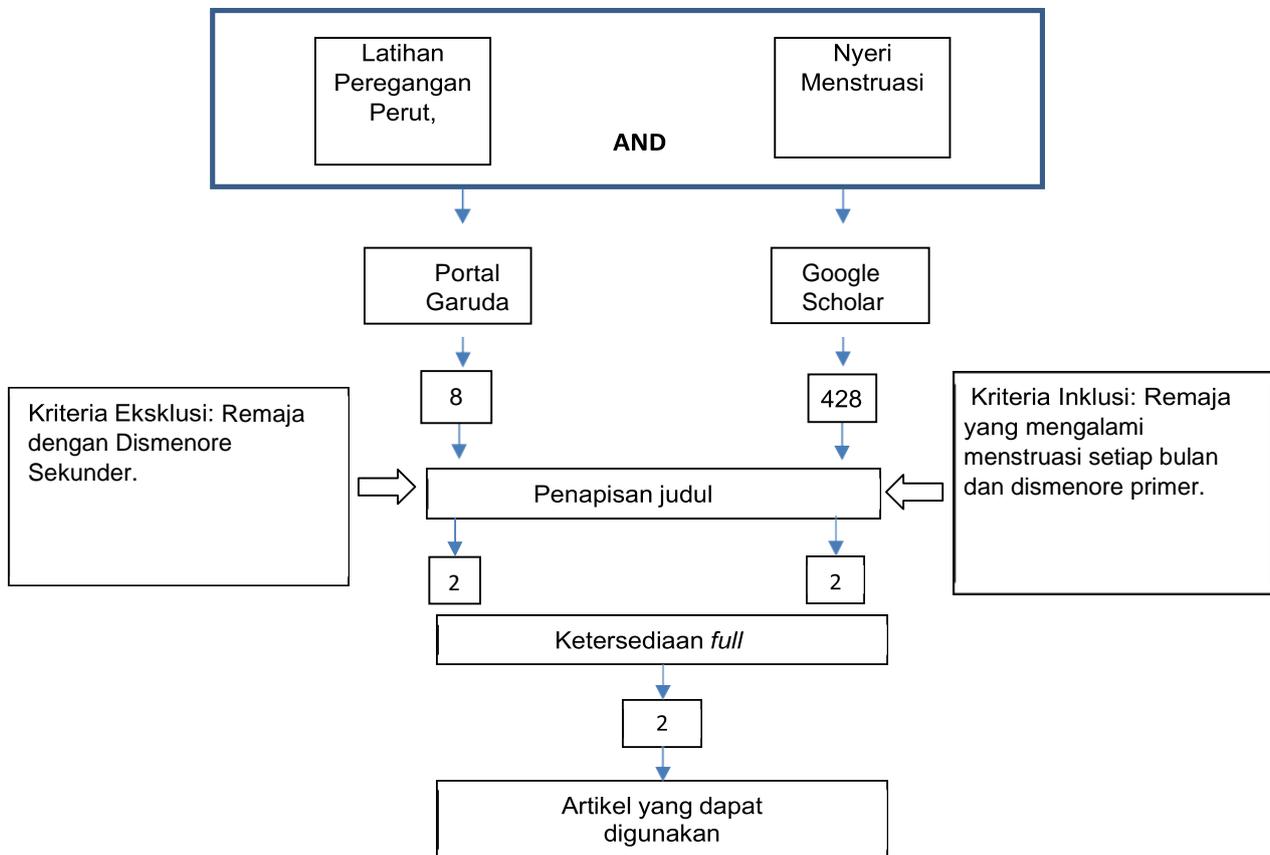
120/80 mmHg, N : 82 x/m, R : 22 x/m, S : 36,2°C. Hasil Pemeriksaan Laboratorium : Normal.

RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah ditulis dengan format PICO; terdiri atas 4 komponen; yaitu;
P : Remaja
I : Latihan Peregangan Perut
C: Tidak ada
O: Nyeri Menstruasi.

METODE

Dilakukan penelusuran literatur di Pubmed, Google Scholar dan Cochrane dengan menggunakan kunci “ Latihan Peregangan Perut” dan “Nyeri Menstruasi”.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
---------	-------------------	-------------------	----------	------------	---------------

<p>The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Dysmenorrhea In Adolescent Girls</p>	<p>Pre-experimental design</p>	<p>lib</p>	<p>Metode yang digunakan adalah quasi-experiment design dengan one group pretest posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah 174 orang dan diperoleh 19 sampel dengan teknik random sampling. Analisis data menggunakan uji univariat dan uji t-dependent.</p>	<p>Hasil penelitian didapatkan skor nyeri sebelum dilakukan latihan peregangan perut adalah skala 6,16 (nyeri sedang) dan setelah latihan peregangan perut adalah skala 2,37 (nyeri ringan) dengan perbedaan skala nyeri 3,79. Uji statistik tdependent diperoleh p-value < 0,001 hal ini mengacu pada pengaruh latihan abdominal stretching terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Latihan peregangan perut direkomendasikan sebagai yang berpengaruh intervensi dismenore pada remaja putri.</p>	<p>Skor nyeri diukur dengan Skala Deskriptor Verbal sebelum dan sesudah diberikan latihan peregangan perut selama 15 menit, 3 kali selama 7 hari dengan selang waktu satu hari. Latihan peregangan perut direkomendasikan sebagai intervensi yang berpengaruh dalam keperawatan penanganan dismenore, khususnya pada remaja putri. Latihan ini bisa menjadi kegiatan rutin baru bagi remaja putri karena sangat bermanfaat bagi mereka. Selain itu, dapat lebih mudah dan dapat dilakukan secara mandiri.</p>
<p>Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas</p>	<p>Pre-experimental design</p>	<p>lib</p>	<p>Jenis penelitian ini adalah preexperimental design dengan pendekatan</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap</p>	<p>Data dikumpulkan dengan cara mengukur intensitas nyeri menggunakan numeric rating scale.</p>

<p>Nyeri Haid Pada Remaja Putri</p>			<p>one group pretest posttest design dan dari populasi sebanyak 84 remaja putri yang nyeri haid didapat sampel sebanyak 16 orang secara purposive sampling. Penelitian dilakukan dari bulan Oktober 2018 sampai Juni 2019. Analisis data terdiri dari univariat dan bivariat menggunaka n komputerisa si dengan uji t dependen. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise adalah 4,88 dan 2,69.</p>	<p>penurunan intensitas nyeri haid dengan p value = 0,000.</p>	<p>Menurut peneliti, abdominal stretching exercise memiliki pengaruh bagi responden dalam mengurangi nyeri haid karena semua responden tepat dalam melakukan gerakan sesuai dengan pedoman latihan dan mengikuti instruksi dari peneliti. Selain itu, gerakan abdominal stretching exercise yang tidak terlalu sulit dan mudah dilakukan serta gerakan yang langsung ke bagian abdominal sehingga dapat memberikan efek dalam menurunkan nyeri haid pada responden.</p>
---	--	--	--	--	---

HASIL

Pada penelusuran jurnal melalui Portal Garuda dan Google Scholar, didapatkan 2 artikel dengan desain penelitian *Pre-experimental*.

Hasil penelitian Murtiningsih, et al. (2019) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan latihan peregangan perut adalah 6,16. Artinya skala nyeri dismenore sedang. Nyeri terendah 4,0 (nyeri sedang) dan nyeri tertinggi 8 (nyeri berat) dengan rentang 1 sampai 10.¹¹

Murtiningsih, et al. (2019) menyimpulkan rata-rata dismenore yang dirasakan responden setelah dilakukan latihan abdominal stretching adalah 2,13 dengan standar deviasi 1,356, artinya rata-rata skala nyeri yang diberikan setelah dilakukan intervensi latihan abdominal stretching berada pada taraf nyeri ringan.

Uji statistik T-dependent diperoleh p-value < 0,001 hal ini mengacu pada pengaruh latihan abdominal stretching terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Pada penelitian Faridah et. al., (2019) hasil analisis 2,69 rata-rata nyeri haid yang dialami oleh responden sebelum melakukan latihan peregangan perut adalah 2,69 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 6 serta standar deviasi 1,815. Setelah dilakukan latihan peregangan perut selama 10 menit, responden mengungkapkan bahwa terdapat penurunan nyeri haid yang dirasakan pada perut bagian bawah yang sebelumnya kram menjadi lebih relaks.¹²

Hasil analisis bivariat dengan uji tergantung uji-t diperoleh nilai berarti sebelum dan setelah latihan peregangan perut adalah 2.188. Dari uji tersebut didapatkan nilai nilai p sebesar 0,000. nilai nilai p yang diperoleh < 0,05

maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh latihan peregangan perut terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Prinsip yang penurunan nyeri haid yaitu latihan peregangan perut membantu meningkatkan perfusi ke rahim dan merileksasikan otot-otot rahim, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob (seperti glikolisis dan glikogenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi asam laktat akan menyebabkan nyeri/kram pada otot. Penumpukan asam laktat tersebut dapat dikurangi dengan proses oksidasi sehingga diperlukan terapi alternatif seperti latihan peregangan untuk liran darah yang membawa oksigen. Proses oksidasi terjadi dengan penurunan kadar asam laktat dan dapat merelaksasikan otot perut yang kram sehingga nyeri haid berkurang.¹³

Remaja dengan dismenore akan mengalami kram pada saat menstruasi terutama pada abdomen bagian bawah yang bersifat kronis dan siklik. Pada waktu otot berkontraksi, peredaran darah dalam otot terhenti oleh karena pembuluh-pembuluh darah di dalam otot terjepit. Kontraksi otot tersebut memicu terjadinya peningkatan kadar kalsium dan ion fosfat anorganik intramuscular yang akan merangsang pemecahan glikogen (glikogenolisis). Dengan menurunnya kadar glikogen otot maka akan meningkatkan kebutuhan ambilan glukosa dari darah untuk dipecah (glikolisis). Kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus menyebabkan terjadi kelelahan/kram otot yang disebabkan karena menumpuknya kadar asam laktat sebagai akibat dari proses metabolisme anaerob (glikolisis dan glikogenolisis).¹⁴

Penumpukan asam laktat tersebutlah yang menyebabkan kram otot pada bagian abdomen sehingga timbul nyeri perut saat haid. Selain itu, pendapat lain mengatakan dismenore

primer disebabkan oleh faktor lain seperti faktor endokrin dimana saat haid endometrium dalam fase sekresi akan memproduksi prostaglandin F2 alfa yang menyebabkan kontraksi otot polos pada rahim dan jika jumlah prostaglandin F2 alfa tersebut dilepaskan berlebih dalam darah maka selain kram perut, dijumpai pula efek lain seperti pusing, mual, dan muntah.¹⁵

SIMPULAN

Latihan peregangan perut direkomendasikan sebagai intervensi yang berpengaruh dalam asuhan keperawatan dismenore terutama pada remaja putri. Senam ini bisa menjadi kegiatan rutin baru bagi remaja putri karena sangat bermanfaat bagi mereka. Selain itu, dapat lebih mudah dan dapat dilakukan secara mandiri.

Latihan peregangan perut merupakan terapi non farmakologi yang efektif digunakan dalam mengurangi nyeri haid karena gerakan yang mudah dilakukan dan aman karena menggunakan fungsi fisiologis tubuh serta tidak memerlukan alat dalam pelaksanaannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih untuk ibu Sri Wisnu selaku pembimbing.

DAFTAR RUJUKAN

1. Noerpramana NP. Wanita dalam berbagai masa kehidupan. Dalam: Anwar M, Baziad A, Prabowo RP, editor. Ilmu Kandungan. Edisi Ke-3. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
2. Prawiroharjo; 2011. hlm 92-109.
2. Marlina E. Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam [disertasi]. Padang: Universitas Andalas; 2012.
3. Sharma, T. Patel. And P. Dhaval (2016). Radial Feeder Using Arduino. Jurnal yang dipublikasikan. <http://ijiere.com>
4. Anwar, Mochamad. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawiharjo
5. Larasati TA, Alatas F. Dismenore Primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. Majority. 2016; 5(3): 79-84
6. Simanjuntak, P., Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam : Prawiharjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. 3rd ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo; 2014. 229-232.
7. Fidiarti, Mey, dkk. 2018. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. [diakses tanggal 1 Oktober 2018]. Tersedia dari: <http://ejournal.stikesalirsyad.ac.id>
8. Windastiwi, Weny, dkk. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. [diakses tanggal 29 September 2018]. Tersedia dari: <http://ejournalkebidanan.ac.id>
9. Kozier, (2010). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. Edisi 5. Jakarta : EGC
10. Nada, Ismalia, 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenorea

- primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Lampung. Skripsi.
11. Murtiningsih, Lilis Solihah, Sri Yuniarti, (2019) The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Dysmenorrhea In Adolescent Girls. Intitute of Health Science Jend A Yani. JMCRH: Vol. 2 Issue 3
 12. Faridah BD, Haspita Rizki Syurya Handini, Revina Dita, (2019) Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja. Poltekkes Kemenkes Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan.
 13. Surmiasih. (2016). Aktifitas fisik dengan Sindrom Premenstruasi pada Siswa SMP, 1(2), 71-72.
 14. Fikriyah, Ulfatun. 2017. Penerapan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Remaja Putri Di BPM Hj Nuryamah Kutowinangun Kabupaten Kebumen. [diakses tanggal 2 Oktober 2018]. Tersedia dari:<http://ejournal-kebidanan.co.id>
 15. Arifiani, Ayu. 2016. Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak. [diakses tanggal 2 Oktober 2018]. Tersedia dari: <http://ejournal.univtp.ac.id>