

## STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGATASI DISMINORHOE PRIMER

Hamimatus Zainiyah<sup>1</sup>, Alis Nurdiana<sup>2</sup>, Hikmatul ummah<sup>3</sup>, Mu'azizeh<sup>4</sup>,

<sup>1,2,3</sup>Program studi DIV Kebidanan, STIKES Ngudia Husada Madura

Email : [matus.061283@yahoo.co.id](mailto:matus.061283@yahoo.co.id)

### Abstract

Primary dysmenorrhea is a feeling of pain in the lower abdomen that occurs due to hormonal imbalance, without any abnormalities in the pelvic organs. Primary dysmenorrhea will affect 60–75% of young women. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea reaches 64.25%, 54.89% experiences primary dysmenorrhea, and the remaining 9.36% experiences secondary dysmenorrhea (Santoso, 2008). Based on a preliminary study conducted on grade VII students of SMPN 5 Bangkalan, it was found that 87% of students had mild dysmenorrhea, 9% of students had moderate dysmenorrhea, 4% had severe dysmenorrhea.

The method used to carry out community service is by collecting data on the number of grade VII students at SMPN 5 Bangkalan, then conducting interviews with students about understanding primary dysmenorrhea and how to overcome it. The activity was continued with abdominal stretching exercise which was held at SMPN 5 Bangkalan.

The participants of the activity were 80 students of SMPN 5 Bangkalan who participated in the training activities. While participating in the activities, students were very enthusiastic about the material presented. The students were also able to do abdominal stretching exercises to treat primary dysmenorrhea. The results of the pain scale of 80 respondents found that 20 experienced primary dysmenorrhea with mild pain, mostly 10 students (50%) before training. Meanwhile, after the training, all 20 students were painless (100%).

**Key words:** primary dysmenorrhea, abdominal stretching exercise

### Abstrak

Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit dibagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60–75% perempuan muda. Di Indonesia angka kejadian dysmenorrhea mencapai 64,25%, 54,89% mengalami dysmenorrhea primer, dan sisanya 9,36% mengalami dysmenorrhea sekunder (Santoso, 2008). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VII SMPN 5 bangkalan, didapatkan hasil 87% siswi mengalami dysmenorrhea ringan, 9% siswi mengalami dysmenorrhea sedang, 4% lainnya mengalami dysmenorrhea berat.

Metode yang digunakan untuk melakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan pendataan jumlah siswi kelas VII SMPN 5 Bangkalan, kemudian melakukan wawancara kepada siswi tentang pemahaman dysmenorrhea primer dan cara mengatasinya. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan Abdominal stretching exercise yang dilaksanakan di SMPN 5 Bangkalan.

Peserta kegiatan sebanyak 80 siswi SMPN 5 Bangkalan yang mengikuti kegiatan pelatihan. Selama mengikuti kegiatan siswi sangat antusias dengan materi yang disampaikan, siswi juga sudah mampu melakukan Abdominal stretching exercise untuk mengatasi dysmenorrhea primer. Hasil dari skala nyeri dari 80 responden didapatkan bahwa 20 mengalami dysmenorrhea primer dengan nyeri ringan sebagian besar 10 siswi (50%) sebelum pelatihan. Sedangkan, setelah pelatihan siswi tidak nyeri seluruhnya 20 siswi (100%).

**Kata kunci:** dysmenorrhea primer, Abdominal stretching exercise

### I. Pendahuluan

Keluhan yang paling sering dirasakan saat haid adalah dysmenorrhea. Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit dibagian perut bawah yang terjadi karena

ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wiknjosatro, 2005). Sedangkan dysmenorrhea sekunder terjadi karena adanya kelainan ginekologis (Salpingitis kronik, Endometriosis, Adenomyosis uteri, Stenosis serviks uteri, dan lain-lain).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Pada tahun 2010 Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%). Di Indonesia angka kejadian dysmenorrhea mencapai 64,25%, 54,89% mengalami dysmenorrhea primer, dan sisanya 9,36% mengalami dysmenorrhea sekunder (Santoso, 2008).

Idealnya Remaja yang menstruasi tidak mengalami *dismenorea* sampai membutuhkan obat, tapi kenyataannya pada penelitian ini masih banyak remaja yang mengalami *dismenorea* yang membutuhkan obat. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang, *dismenorea* juga sering disertai oleh sakit kepala, mual, sembelit, sering berkemih, dan kadang sampai terjadi muntah (Taufan & Bobby, 2014).

Adapun faktor penyebab pada *dismenorea* yaitu terjadi akibat kontraksi yang kuat atau lama dinding rahim, hormone prostaglandin yang tinggi, pelebaran leher rahim saat keluarnya darah haid, adanya infeksi daerah panggul, endometriosis, tumor jinak pada rahim, postur tubuh yang kurang baik, rahim tidak berkemang secara optimal, mengkonsumsi kopi dan stress. Menurut Nanang Winarto, Astarto, et al (2011) penyebab pasti *dismenorea* belum diketahui secara pasti, pada *dismenorea* primer nyeri timbul akibat tingginya hormone prostaglandin. Sedangkan, pada *dismenorea* sekunder diduga penyebab terbanyak adalah endometriosis.

Dampak *dismenorrhea* yaitu menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, abik kecakapan personal mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. *Dismenorrhea* juga dapat mengganggu aktivitas pembelajaran, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran tidak bisa ditangkap oleh wanita yang sedang mengalami *dismenorrhea*

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas VII SMPN 5 Bangkalan, didapatkan hasil 87% siswi mengalami dysmenorrhea ringan, 9% siswi mengalami dysmenorrhea sedang, 4% lainnya mengalami dysmenorrhea berat. Berdasarkan uraian diatas yang melatar belakangi kegiatan latihan *stratrchng exercise* untuk mengatasi *dysminorrhoe* primer adalah karena dari survey yang telah dilakukan didapatkan informasi bahwa mahasiswi kebidanan banyak yang mengalami *dismenorrhoe* sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengurasi terjadinya

dismenorrhoe tersebut. Dari kegiatan ini diharapkan remaja putri mengalami perbaikan kondisi dismenorrhoe sampai dengan kesembuhan dan remaja bisa mampu melakukan aktivitas dan perawatan seputar menstruasi.

## 2. Metode

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilakukan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra, metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Survey melalui wawancara di Lokasi Pengabdian Masyarakat untuk mengidentifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat
- b. Pelatihan mengatasi dysmenorrhoe primer
  1. Konsep umum dysmenorrhoe primer
  2. Abdominal stretching exercise
- c. Evaluasi hasil dari kegiatan akan dilaporkan kepada kami tim dari STIKes Ngudia Husada Madura.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan pada bulan Oktober 2018 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Pemberian penjelasan tentang maksud, tujuan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dilanjutkan pelatihan mengatasi dysmenorrhoe primer untuk konsep umum oleh Hamimatus Zainiyah, S.ST.,M.Pd.,M.Keb.



Gambar 1 Pelatihan konsep umum dysmenorrhoe primer

- b. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan Abdominal stretching exercise oleh tim pengabdian



Gambar 1 Abdominal stretching exercise

c. Hasil kegiatan pelatihan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Siswi**

Umur	F	Presentase
13	5	6,25%
14	60	75%
15	10	12,5%
16	5	6,25%
Total	80	80

Hasil anamnesa dari 80 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 14 tahun adalah 60 siswa (75%).

**Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Ibu Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan**

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Baik	2	2,5%	75	93,75%
2	Cukup	8	10%	5	6,25%
3	Kurang	70	87,5%		
	Jumlah	80	100%	80	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebelum diberikan pelatihan pengetahuan siswi sebagian besar kategori kurang yaitu 70 siswi (87,5%) dan katategori cukup 8 siswi (10%). Setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi kategori baik yaitu sebesar 75 siswi (93,75%).

**Tabel 3. Perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah Abdominal stretching exercise**

No	Skala nyeri	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	0	0%	20	100%
2	Nyeri ringan	10	50%		
3	Nyeri sedang	8	40%		
4	Nyeri berat	2	10%		
5	Nyeri sangat berat	0	0%		
6	Nyeri yang sangat buruk	0	0%		
TOTAL		20		20	

Hasil dari skala nyeri dari 80 responden didapatkan bahwa 20 mengalami dysmenorrhea primer dengan nyeri ringan sebagian besar 10 siswi (50%) sebelum pelatihan. Sedangkan, setelah pelatihan siswi tidak nyeri seluruhnya 20 siswi (100%).

### **Pembahasan**

#### **Berdasarkan Usia Siswi**

Berdasarkan hasil anamnesa dari 80 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 14 tahun adalah 60 siswa (75%) dan usia 15 tahun adalah 10 siswa 12,5%. Hal ini sesuai dengan data di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* dan datang kebagian kebidanan sebesar 11.565 jiwa (1,31%). Dysmenorrheam primer akan dialami oleh 60–75% perempuan muda.

#### **Pengetahuan Siswi Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pelatihan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan pelatihan pengetahuan siswi sebagian besar kategori kurang yaitu 70 siswi (87,5%) dan dan katategori cukup 8 siswi (10%). Siswi dengan pengetahuan cukup berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa siswi banyak mendapatkan informasi dari media cetak dan media massa serta eletronik yang menambah pemahaman cara mengatasi *dismenorea*. Sedangkan siswi dengan pengetahuan kurang dikarenakan siswi tidak pernah membaca, mendengar atau mendapatkan edukasi tentang cara mengatasi *dismenorea*.

Setelah diberikan Pelatihan didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan materi. Hasil analisa data didapatkan sebagian besar siswi memiliki pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebesar 75 siswi (93,75%). Hal ini menunjukkan ada peningkatan pemahaman siswi tentang cara mengatasi *dismenorea primer*. Ada 5 orang dengan pengetahuan cukup hal ini dikarenakan siswi tidak mengikuti kegiatan dengan seksama

### **Perbedaan skala nyeri antara sebelum dan sesudah Abdominal stretching exercise**

Hasil dari skala nyeri dari 80 responden didapatkan bahwa 20 mengalami dysmenorrhea primer dengan nyeri ringan sebagian besar 10 siswi (50%) sebelum pelatihan. Sedangkan, setelah pelatihan siswi tidak nyeri seluruhnya 20 siswi (100%). Hal ini sesuai dengan pendapat dari Woo and Mc Eneany tahun 2010 yang menyatakan bahwa Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. Abdominal stretching exercise salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorphin yang dihasilkan oleh otak akibat Olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan exercise yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami dysmenorrheaprimer. Exercise merupakan manajemen non-farmakologis yang lebih aman karena menggunakan proses fisiologis.

#### **4. Kesimpulan**

- a. Kegiatan pelatihan diikuti 80 siswi kelas VII SMPN 5 Bangkalan dengan yang mengalami dysmenorrhea primer sebanyak 20 siswi
- b. Hasil anamnesa dari 80 responden didapatkan bahwa responden terbanyak berusia 14 tahun adalah 60 siswa (75%) dan usia 15 tahun adalah 10 siswa (12,5%).
- c. Sebelum diberikan pelatihan pengetahuan siswi sebagian besar kategori kurang yaitu 70 siswi (87,5%) dan kategory cukup 8 siswi (10%). Setelah diberikan pelatihan meningkat menjadi kategori baik yaitu sebesar 75 siswi (93,75%).
- d. Hasil dari skala nyeri dari 80 responden didapatkan bahwa 20 mengalami dysmenorrhea primer dengan nyeri ringan sebagian besar 10 siswi (50%) sebelum pelatihan. Sedangkan, setelah pelatihan siswi tidak nyeri seluruhnya 20 siswi (100%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Hendarto, 2011. Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh. <http://klikharry.files>.
- Khaur Z. MSc., Rostami M. MSc., and Najjar, Sh.MSc. 2006. The Effect Of Exercise on Primary Dysmenorrhea. *J Res HealthSci* 6(1): 26-31.
- Aryawiguna, 2012. Peregangan Stretching dan Tipenya. <http://aryawiguna10.blogspot.com/2012/05/peregangan-stretching-dan-tipenya.html>. diakses 4 Februari 2013.
- Mansur, H. (2009). Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Puji, A., & Misaroh, S. (2009). Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Thermacare. (2009, April 13). A 7 Best Abdominal Exercise. *ThermaKinetics*
- Santoso, E. (2008). Kesehatan Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika.
- Winjasatro, dkk. 2005. Sindrom Premenstruasi. Jakarta : Nuha Medika.
- Woo & Mc Eneaney A., D. Labriola. 1991. Dysmenorrhea and Sports Activities in Adolescents. *Clin. Exp. Obstet Gynecol.* 18 : 109 – 116. [wordpress.com/2007/02/1.doc+endhorphin+dalam+tubuh](http://wordpress.com/2007/02/1.doc+endhorphin+dalam+tubuh). diakses 4 Februari 2013.