

**PENGARUH PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOIRE PADA SISWI DI SMP N 30
SEMARANG**

Nike Rahmawati *), Ns. Wagiyo, M.Kep., Sp.Mat**))

*) *Mahasiswa Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

**) *Dosen*

ABSTRAK

Pada remaja putri, terjadi pertumbuhan fisik yang termasuk didalamnya adalah pertumbuhan organ reproduksi yang diawali dengan datangnya menstruasi. Seringkali remaja mengeluhkan gangguan menstruasi yaitu nyeri menstruasi (dismenorea). Dismenorea dapat mengganggu aktivitas remaja dan secara tidak langsung dapat mengganggu kualitas hidupnya apabila tidak ditangani. Tujuan: mengetahui gambaran pengaruh pemberian abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri desminore pada remaja di SMP N 30 Semarang. Metode : Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest with control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMP N 30 Semarang yang mengalami nyeri menstruasi sejumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa Numeric Rating Scale (NRS). Hasil: Hasil penelitian menunjukkan yang dilakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) ringan dengan rata-rata skala 2,87 dan yang tidak dilakukan *abdominal stretching exercise* mempunyai tingkat nyeri sedang dengan rata-rata 4,87. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh bahwa $p \text{ value } 0,001 < \alpha (0,05)$. Diskusi: Adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenorea). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat mengaplikasikan *abdominal stretching exercise* sebagai alternatif penanganan non farmakologi dari nyeri menstruasi (dismenorea).

Kata kunci: Dismenore, *abdominal stretching exercise*

ABSTRACT

On teenage girl, there is physical growth that includes the growth of reproductive organs that begins with the arrival of menstruation. Teenage girl often complains menstrual disorder that is menstrual pain (dysmenorrhoea). Dysmenorrhoea may interfere with adolescent activity and may indirectly disrupt the quality of life if not treated. Objective: to know the effect of giving abdominal stretching exercise towards decreasing desminoric pain on teenage girl at SMP N 30 Semarang. Method: The research design used was quasi experiment with pretest posttest with control group design. Sample in this research is teenage girl at SMP N 30 Semarang who experience menstrual pain of 32 people. The instrument used is an observation sheet in the form of Numeric Rating Scale (NRS). Result: The research results indicated that conducted by abdominal stretching exercises mostly decreased the level of mild menstrual pain (dysmenorrhoea) with an average scale of 2.87 and those without abdominal stretching exercise had level of moderate pain with an average of 4.87.

Statistical test by using Wilcoxon test obtained that p value $0.001 < \alpha$ (0.05). Discussion: There is influence of abdominal stretching exercise towards the level of menstrual pain (dysmenorrhoea). Based on the research result is expected the respondents can apply abdominal stretching exercise as an alternative to non-pharmacological treatment of menstrual pain (dysmenorrhoea).

Keywords: *Dysmenorrhea, abdominal stretching exercise*

PENDAHULUAN

Remaja adalah istilah luas yang mencakup keseluruhan tahap transisi antara masa kanak-kanak dan matang secara seksual. Walaupun remaja perempuan menyekresi estrogen dalam jumlah sedikit, tidak dalam jumlah konstan, adanya peningkatan yang cukup signifikan terjadi antara usia 8 tahun dan 11 tahun (Lowdermilk, Perry & Cashion, 2013, hlm.38). Bahiyatun (2011, hlm.81) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa usia 10-19 tahun, merupakan masa yang khusus dan penting karena merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut masa pubertas.

Pubertas tidak ada batas yang tajam antara akhir masa kanak-kanak dan awal masa pubertas, tetapi dapat dikatakan bahwa masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium. Pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Dengan demikian pubertas dapat diartikan sebagai tahap ketika seorang remaja memasuki masa kematangan seksual dan ketika organ reproduksi mulai berfungsi (Lestari, Ulfiana, & Suparmi, 2013, hlm.29).

Data demografi menunjukkan bahwa jumlah remaja putri sebanyak 21.098.700 dari total penduduk seluruh Indonesia yang berjumlah 225.642.000 jiwa. Di Jawa Tengah, jumlah remaja sebanyak 2.745.945 dari total penduduk seluruh jiwa. Sedangkan di kota Semarang yang berjumlah 1.722.944 jiwa (BPS Jateng, 2014).

Insidensi dan angka kesakitan dismenore pada remaja di Indonesia sebesar 64,25%. Diantara penelitian yang sudah dilakukan yaitu di daerah Jakarta, didapatkan angka kejadian dismenore 31,6 % mengenai anak SMU di Kecamatan Pulau Gadung (Widjanarko, 2006). Di kota Surakarta terdapat 87,7 %. Remaja tetap beraktivitas saat terjadi dismenore dan 12,2% yang menggunakan analgetika untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Amini, 2009).

Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menarke (haid pertama) sampai terjadinya menopause (berhentinya masa haid). Pada umumnya menstruasi pertama pada remaja putri terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun. Saat menstruasi remaja putri selalu mengalami ketakutan dan banyak kekhawatiran, selain itu timbul berbagai keluhan.

Keluhan yang sering muncul pada remaja putri saat mengalami menstruasi, salah satunya adalah nyeri pada perut dan panggul, perut terasa mulas, mual dan panas, nyeri punggung, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara, perasaan emosi yang meningkat, lebih sensitive dan mudah tersinggung, sulit tidur dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore (Rudi, 2016, hlm.28).

Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore. Disminore atau haid

yang nyeri merupakan gejala yang lazim dijumpai, nyeri saat haid yang dirasakan di perut bawah dan punggung. Selama dismimore terjadi kontraksi otot rahim. Faktor yang memperburuk dismimore adalah kurangnya olahraga dan stress psikis atau stress sosial, dan kekurangan zat besi (Irianto, 2014, hlm.625).

Penelitian yang dikemukakan oleh Rahayu Savitri pada tahun 2015 dengan Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. Berdasarkan uji univariat didapatkan hasil tingkat skala nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 6 (11,8%), nyeri sedang 38 (74,5%), nyeri berat 6 (11,8%), dan nyeri sangat berat 1 (2,0%). Sehingga perlu adanya intervensi untuk mencari suatu metode terhadap penurunan skala nyeri haid agar pada saat remaja mengalami haid tidak terjadi dismimore.

Dismimore menimbulkan dampak yang mengakibatkan tidak bisa beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar menurun dan merupakan penyebab utama ketidakefektifan dalam kegiatan sehari-hari. Menurut Dwi Pranya, et, al tahun 2014 hasil penelitian menunjukkan bahwa yang mengalami dismimore sedang sebanyak 140 mahasiswi (88,6%) sedangkan dismimore berat yaitu 18 mahasiswi (11,4%). Responden mengalami aktivitas belajar terganggu yaitu 108 mahasiswi (68,4%), kategori sangat terganggu yaitu 34 mahasiswi (21,5%), dan kategori tidak terganggu akibat dismimore yaitu 16 mahasiswi (10,1%).

Penatalaksanaan kesehatan mandiri yang biasanya masyarakat ketahui yaitu dengan tersedianya obat-obatan alami. Namun, perlu ditekankan bahwa belum ada satu hal pun membuktikan bahwa obat-obatan dapat diterima oleh setiap masyarakat. Seharusnya tidak ada komplikasi yang timbul jika strategi swabantu digunakan dalam tingkatan

yang masuk akal pada penanganan masalah kesehatan yang sifatnya ringan, tetapi ada kemungkinan seperti jamu atau obat-obatan lain (Andrews, 2009, hlm.65).

Upaya untuk mengatasi nyeri saat menstruasi dengan terapi non farmakologi yaitu dengan kompres menggunakan air hangat atau dengan olahraga seperti jalan kaki dan peregangan otot. Peregangan otot yang disarankan adalah peregangan otot pada perut dan panggul. Dengan melakukan peregangan otot diharapkan otot-otot akan melemas dan rileks, maka nyeri akan berkurang (Andira, 2009, hlm.43).

Penelitian yang di buktikan oleh Salbiah 2016 Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. Skala nyeri sebelum diberi perlakuan berada pada skala nyeri sedang dengan frekuensi 37 mahasiswi atau dengan persentase 66,1%. Sedangkan yang paling sedikit mengalami nyeri hebat yaitu sebanyak 3 mahasiswi atau dengan persentase 5,4%. Skala nyeri setelah dilakukan intervensi berada pada kategori skala nyeri ringan terdapat 50 mahasiswi atau dengan persentase 89,3%. Sedangkan sedikit responden mengalami nyeri sedang setelah dilakukan intervensi terdapat 2 mahasiswi atau dengan persentase 3,6%.

Survei pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di SMP N 30 Semarang, siswi kelas VIII terdapat 159 siswi, yang sudah menstruasi ada 143 siswi. Hasil wawancara 43 siswi, didapatkan data sebanyak 40 siswi sudah mengalami menstruasi, dan 3 siswi belum mengalami menstruasi, 20 siswi diantaranya sudah pernah mengalami dismimore. Dari 20 siswi tersebut yang mengalami dismimore tidak melakukan tindakan apapun untuk mengurangi nyeri dan

hanya didiamkan saja, sebagian hanya digosok dengan minyak angin.

Tujuan dari peneliti ini untuk memperoleh gambaran pengaruh pemberian abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri desminore pada remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest with control group* yaitu rancangan yang berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara randomisasi, melakukan uji skala nyeri sesudah dilakukan intervensi (Setiadi, 2007, hlm.159).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, merupakan benda memiliki sifat atau ciri yang bisa diteliti (Machfoedz, 2009, hlm.43). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami menstruasi. Di SMP N 30 Semarang dengan siswi kelas VIII sebanyak 159 siswi dan yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 142 siswi. Sampel adalah sebagian dari populasi yang merupakan wakil dari populasi (Machfoedz, 2009, hlm.43). Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenore, di SMP N 30 Semarang yang mengalami dismenore berjumlah 80 siswi. Subyek yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sampel yang telah ditetapkan. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *simple random sampling*.

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dengan menggunakan data-data kuantitatif. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya.

Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, median dan standar deviasi. Serta distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Meliputi distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, kelas, riwayat menstruasi, riwayat nyeri dismenore, karakteristik nyeri saat mengalami dismenore.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi statistik deskriptif berdasarkan umur siswi yang mengalami dismenore di SMP N 30 Semarang

Variabel	Mean-Median	SD	Min-Mak	95% CI
Umur	13.31-13.00	0.47	13.00-14.00	13.05-13.56

Hasil analisis yang mengalami dismenore yang dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata umur responden 13.31 tahun, median 13.00 tahun dengan standar deviasi 0.47 tahun. Umur termuda responden 13 tahun dan umur tertua responden 14 tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur responden adalah diantara 13.05 tahun sampai dengan 13.56 tahun.

Tabel 2

Distribusi statistik deskriptif berdasarkan umur mulai menstruasi siswi di SMP N 30 Semarang

Variabel	Mean-Median	SD	Min-Mak	95% CI
intervensi	12.00-12.00	0.73	11.00-13.00	11.61-12.38
Kontrol	12.12-12.00	0.61	11.00-13.00	11.79-12.45

Hasil analisis yang mengalami dismenore yang dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata umur mulai menstruasi responden 12.00 tahun, median 12.00 tahun dengan standar deviasi 0.73 tahun. Umur mulai menstruasi termuda responden 11.00 tahun dan umur tertua responden 13.00 tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur responden adalah diantara 11.61 tahun sampai dengan 12.38 tahun.

Hasil analisis yang mengalami dismenore yang tidak dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata umur mulai menstruasi responden 12.12 tahun, median 12.00 tahun dengan standar deviasi 0.61 tahun. Umur mulai menstruasi termuda responden 11.00 tahun dan umur tertua responden 13.00 tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur responden adalah diantara 11.79 tahun sampai dengan 12.45 tahun.

Tabel 3
Distribusi statistik deskriptif tingkat nyeri sesudah abdominal stretching exercise di SMP N 30 Semarang

Variabel	Mean-Median	SD	Min-Mak	95% CI
intervensi	2.87-3.00	0.80	2.00-4.00	2.44-3.30
Kontrol	4.87-5.00	0.88	3.00-6.00	4.40-5.34

Hasil analisis tingkat nyeri sesudah abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata 2.87, median 3.00 dengan standar deviasi 0.80, tingkat nyeri terendah responden 2 (nyeri

ringan) dan tingkat nyeri tertinggi responden 6 (nyeri sedang). Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tingkat nyeri diantara 2.44 sampai dengan 3.30.

Hasil analisis tingkat nyeri tidak dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata 4.87, median 5.00 dengan standar deviasi 0.88, tingkat nyeri terendah responden 3 (nyeri ringan) dan tingkat nyeri tertinggi responden 6 (nyeri sedang). Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tingkat nyeri diantara 4.40 sampai dengan 5.3.

Tabel 4
Analisa perbedaan yang dilakukan abdominal stretching exercise dan tidak dilakukan abdominal stretching exercise terhadap tingkat nyeri dismenore di SMP N 30 Semarang

Kelompok	Mean	Median (min-mak)	p-value
Skala nyeri dilakukan abdominal stretching exercise	2.87	3.00 (2.00-4.00)	0.001
Skala nyeri tidak dilakukan abdominal stretching exercise	4.87	5.00(3.00-6.00)	

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini mengetahui perbedaan tingkat nyeri dismenore yang diberikan dan tidak diberikan abdominal stretching exercise pada

siswi di SMP N 30 Semarang. rata-rata nilai yang dilakukan sebesar 2.87 (nyeri ringan) dengan dengan nilai median 3.00, skala minimum 2.00 dan skala maksimum 4.00 Kemudian rata-rata yang tidak dilakukan sebesar 4.87 (nyeri sedang). nilai median 5.00, skala minimum 3.00 dan skala maksimum 6.00. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai *significancy* 0.001 ($p < 0.05$), demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri dismenore dilakukan dan tidak dilakukan abdominal stretching exercise pada siswi di SMP N 30 Semarang.

SIMPULAN

1. Hasil penelitian menggambarkan tingkat nyeri sesudah abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata 2.87, median 3.00 dengan standar deviasi 0.80, tingkat nyeri terendah responden 2 (nyeri ringan) dan tingkat nyeri tertinggi responden 6 (nyeri sedang). Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tingkat nyeri diantara 2.44 sampai dengan 3.30. Hasil analisis tingkat nyeri tidak dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan rata-rata 4.87, median 5.00 dengan standar deviasi 0.88, tingkat nyeri terendah responden 3 (nyeri ringan) dan tingkat nyeri tertinggi responden 6 (nyeri sedang). Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tingkat nyeri

diantara 4.40 sampai dengan 5.3.

2. Hasil penelitian menunjukkan gambaran perbedaan remaja yang mengalami dismenore diperoleh rata-rata nilai yang dilakukan sebesar 2.87 (nyeri ringan) dengan dengan nilai median 3.00, skala nilai minimum 2.00 dan skala nilai maksimum 4.00 Kemudian rata-rata yang tidak dilakukan sebesar 4.87 (nyeri sedang). nilai median 5.00, skala minimum 3.00 dan skala maksimum 6.00.

Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai *significancy* 0.001 ($p < 0.05$), demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skala nyeri dismenore dilakukan dan tidak dilakukan abdominal stretching exercise pada siswi di SMP N 30 Semarang.

SARAN

1. Bagi Praktisi Keperawatan Hasil penelitian di harapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan referensi bagi perawat dalam menjalankan praktik keperawatan khususnya dalam melakukan asuhan keperawatan pada remaja dengan nyeri dismenore.
2. Bagi Institusi Pendidikan Sebagai bahan tambahan literature dalam pendidikan mata ajar maternitas dan pendidikan remaja tentang abdominal stretching exercise serta dapat diajukan sebagai

Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam dunia keperawatan yang akan mendatang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Sebagai bahan referensi dan masukan bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan skala nyeri disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini. (2009). *The effect of passive smoking on the incidence of primary dysmenorrhea*http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-04%2011010%20Raisa-AbkarE%20format%20FMI_.pdf di unduh pada tanggal Desember 2016
- Andira, Dita. (2009). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: A Plus Books
- Andrews, Gilly. (2009). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC
- Badan Pusat Statistik. (2014). <https://www.bps.go.id/> di akses 24 November 2016
- Dwi Pranya Iswari (2014) *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar mahasiswi Psik Fk Unud*
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10780/8026> di unduh pada tanggal 23 November 2016
- Haryono, Rudi. (2016). *Siap menghadapi menstruasi dan menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Lestari, ulfiana, & suparmi. (2013). *Buku ajar kesehatan reproduksi: berbasis kompetensi*. Jakarta: EGC
- Lowdermilk, Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan maternitas*. Editor edisi bahasa Indonesia: alih bahasa: Sidharta & Tania. Jakarta: Salemba Medika
- Machfoedz, Ircham. (2009). *Metode penelitian bidang kesehatan, keperawatan, kebidanan dan kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya Mitayani. (2011). *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Rahayu Savitri. (2015). *Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja*.
<http://www.e-jurnal.com/2015/12/gambaran-skala-nyeri-haid-pada-usia.html> diunduh pada tanggal 23 November 2016
- Setiadi. (2007). *Konsep & penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu