



Penerapan Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Niken Meilianawati¹, Irma Mustika Sari¹

¹Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Korespondensi: Niken Meilianawati

Email: nikenmeilianawati@gmail.com

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah, 089693636295

ABSTRAK

Tujuan: Mendeskripsikan perbedaan perkembangan skala nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* pada 2 (dua) responden.

Metode: Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian terapan dengan studi kasus memakai metode deskriptif.

Hasil: Terdapat perbedaan perkembangan skala nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *abdominal stretching*.

Kesimpulan: Penerapan *abdominal stretching* membantu skala nyeri haid berkurang bagi remaja yang mengalami nyeri haid menstruasi.

Kata Kunci: Remaja, Nyeri Haid, Latihan *Abdominal Stretching*

Pendahuluan

Tahapan remaja ditandai dengan seseorang mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa macam hormon yang mulai berpartisipasi aktif terutama hormon *estrogen* dan *progesterone*. Perubahan pertumbuhan dan perkembangan anak menuju dewasa disebut remaja (Azma *et al.*, 2018). Pada saat menstruasi wanita mengalami rasa nyeri yang cukup menghalangi aktivitas sehari-hari. Sebagai contoh rasa nyeri haid dimana nyeri ketika siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, dan ketika haid sampai tidak dapat beraktivitas. Berdasarkan data dari WHO 1.769.425 jiwa menstruasi mengeluhkan nyeri haid 10-15% nyeri haid berat. Prevalensi di US sebanyak 45-90%, Swedia 72%, dan Cina 92,4% wanita mengalami nyeri haid ringan-berat yang menimbulkan terganggunya kegiatan sehari-hari (39,9%

harus ijin bekerja dari 49,8% mengonsumsi anti nyeri 1-6 kali per siklus) (Sari, 2019; Wardany *et al.*, 2019; Laras, 2019).

Prevalensi nyeri haid di Indonesia hasilnya 64,25% terbagi menjadi 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jateng tahun 2019 wanita yang berusia lebih dari 15 tahun berjumlah 13.424.304 jiwa. Kemudian di peroleh kejadian nyeri haid pada remaja 56%. Dari Puskesmas Kota Semarang tahun 2019 diperoleh 56 remaja sudah mengonsultasikan menstruasi, jumlah terbanyak dari konsultasi tersebut yaitu nyeri haid serta cara menurunkan rasa nyeri yang ditimbulkan (Fatmawati *et al.*, 2019).

Berdasarkan prevalensi diatas, rata-rata remaja putri yang merasakan nyeri haid dapat mengalami kram diarea *abdomen* bawah yang meluas menuju punggung bawah, pinggang, pinggul, paha dalam sampai betis saat terjadi menstruasi. Penyebabnya yaitu otot perut berkontraksi secara intens dimana terjadi pengeluaran darah banyak. Kontraksi tersebut menimbulkan otot di area tersebut kencang (Syaiful dan Naftalin, 2019).

Ada cara non farmakologis yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid yaitu dilakukan latihan peregangan perut. *Abdominal stretching* dapat dilakukan dengan latihan pelepasan perut untuk menguatkan otot, fleksibilitas serta imunitas abdomen dalam situasi khusus, dan mengendurkan pernafasan sebagai peregangan, mengeluarkan kekakuan dan peningkatan sirkulasi pernafasan. Hasil penelitian dari Puspita dan Anjarwati (2019), menyatakan adanya pengaruh setelah dilakukan latihan peregangan perut untuk menurunkan nyeri haid 34 orang.

Hasil dari studi pendahuluan yang diperoleh peneliti di Desa Berdug, Kragilan yaitu dimana remaja putri yang sudah mengalami haid berusia 11-20 tahun sebanyak 20 orang. Dari total data tersebut kemudian dilakukan wawancara pada remaja putri yang berusia 17-20 tahun, didapatkan 10 remaja putri yang mengalami haid, 8 remaja diantaranya mengalami nyeri haid ketika awal menstruasi dan 2 remaja tidak nyeri haid. Pada 8 remaja putri tersebut mengatakan mengeluh nyeri haid ringan 5 remaja dan nyeri sedang 3 remaja dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS).

Tujuan

Mendeskripsikan perbedaan perkembangan skala nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* pada 2 (dua) responden.

Metode

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian terapan dengan studi kasus memakai metode deskriptif. Peneliti akan mendeskripsikan tentang kualitas nyeri haid dan pemberian latihan *abdominal stretching* kemudian peneliti akan melakukan pendekatan kepada dua responden dengan cara memberikan kuesioner karakteristik demografi dan lembar observasi pengukuran intensitas nyeri kepada responden tersebut untuk mengumpulkan data-data sebelum diberikan latihan *abdominal stretching*, kemudian peneliti akan mendeskripsikan perbedaan perkembangan nyeri sebelum dan sesudah kepada dua responden pada waktu yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu sebagai berikut : remaja usia 11-20 tahun atau remaja putri sudah merasakan nyeri haid yang berjumlah 8 orang, remaja putri yang mengeluh

nyeri haid ringan sampai sedang, remaja putri yang mempunyai siklus haid normal (rentang 27 hari), remaja yang bukan mengonsumsi obat anti nyeri, remaja bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : remaja yang tidak melakukan latihan *abdominal stretching* sampai selesai, remaja putri dengan kontraindikasi yang mengalami patah tulang pada area tertentu.

Penerapan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 08-10 Juli 2022 dan pada tanggal 09-11 Juli 2022 di Desa Berdug, Kelurahan Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali.

Hasil dan pembahasan

1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sebelum Penerapan *Abdominal Stretching*

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan latihan *abdominal stretching* Nn. H dan Nn. O di Desa Berdug, skala intensitas nyeri haid sebelum dilakukan implementasi pada Nn. H yaitu skala 5 dan Nn. O skala 4, nyeri haid pada kedua responden kategori nyeri haid sedang. Kedua responden dikatakan nyeri sedang hal tersebut sesuai dengan teori Handini *et al*, (2019) yang menyatakan remaja sebelum penerapan latihan *abdominal stretching* mengalami nyeri haid skala sedang sebanyak 66,1%, sedangkan sesudah penerapan latihan *abdominal stretching* responden mengalami nyeri ringan sebanyak 89,3%. Dengan melakukan latihan *abdominal stretching* manfaatnya antara lain untuk menambah stamina otot, imunitas, dan kelenturan otot yang dapat mengurangi nyeri haid.

Salah satu penyebab remaja mengeluh nyeri haid karena zat kimia didalam tubuh yang di produksi oleh sel yang melapisi dinding rahim (*prostaglandin*). *Prostaglandin* menstimulus otot halus dinding rahim supaya bereaksi kuat. Semakin kadar *prostaglandin* meningkat semakin kuat reaksinya, sehingga rasa sakit yang dialami semakin tidak terkontrol. Pada umumnya sebelum haid kadar *prostaglandin* terlihat dan sangat tinggi pada hari pertama haid, lapisan dinding rahim akan mulai luruh dan kadar *prostaglandin* menurun. Nyeri haid menurun bebarengan dengan menurunnya kadar *prostaglandin* (Ediningtyas, 2017).

Nn. H mengatakan nyeri haid muncul karena stress dan cemas terhadap tugas dari sekolahan dan jarang berolahraga serta pola makan yang sering memakan makanan instan seperti mie dan minuman kemasan yang berpengawet. Hal lainnya yang mempengaruhi nyeri haid adalah stres, gangguan emosional, olahraga, umur, awal menstruasi, dan gangguan reproduksi. Yang berhubungan dengan terjadinya nyeri haid primer adalah kurangnya olahraga (Tharani *et al.*, 2018). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh saat pengkajian Nn. H yang sudah mengalami menstruasi dan nyeri haid pada skala 5 termasuk kategori skala nyeri sedang.

Sedangkan hasil pengkajian pada Nn. O sudah mengalami menstruasi dan nyeri haid pada skala 4 termasuk kategori skala nyeri sedang. Sebelum dilakukan penerapan latihan *abdominal stretching* pada Nn. H mengeluh nyeri perut bawah, pinggang dan mengatakan pusing berkunang-kunang, lemas, tidak dapat beraktivitas dan pada Nn. O mengeluh nyeri pada perut bawah serta masih bisa beraktivitas. Hal ini sesuai dengan teori Handini, *et al* (2019) yang menyebutkan tanda dan gejala nyeri haid meliputi kram perut bawah, kepala pusing berkunang-kunang, kurang nafsu makan, dan lelah.

2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Haid Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching*

Latihan pengenduran berguna untuk menjaga serta meningkatkan kelenturan massa otot khususnya perut untuk menurunkan kram haid yang di implementasikan waktu terjadi nyeri haid digunakan untuk mengencangkan massa otot, imunitas, dan kelenturan otot yang dikenal sebagai latihan *abdominal stretching*. Tujuannya menurut Ningsih, *et al* (2018) digunakan untuk mempercepat peningkatan sirkulasi udara serta pertukaran O₂ di dalam tubuh sehingga mempelancar kelenturan otot tubuh dan memperkecil nyeri otot terjadi. Menurut Nurjanasah, *et al* (2019) latihan *abdominal stretching* bermanfaat untuk mengurangi nyeri.

Sesudah dilakukan penerapan latihan *abdominal stretching* peneliti melakukan observasi kembali sebagai langkah untuk mengukur skala nyeri. Hasil pengukuran perubahan skala nyeri Nn. H skala 4 dan Nn. O skala 2. Dari hasil tersebut Nn. H nyeri haid sedang dan Nn. O nyeri ringan. Pernyataan tersebut cocok dengan hasil penelitian Desmawati (2021), yang menyebutkan presentase nyeri haid sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* yaitu nyeri ringan (skala 1-3) dan nyeri sedang (skala 4-6).

Diperkuat dengan teori Keraman, *et al* (2020) yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* dari 19 orang yang mengeluh nyeri haid diperoleh hasil pengukuran skala nyeri ringan (5,3%), nyeri sedang (7,9%), dan yang mengalami skala nyeri berat (15,8%). Teori lain dari Alam, *et al* (2020) kualitas nyeri haid sesudah diberikan peregangan perut sebanyak 30,3% nyeri sedang dan nyeri ringan 69,7%. Hal tersebut pengaruh dari gerakan pelepasan otot perut bawah yang menyebabkan himpitan di pembuluh darah sekitar perut yang kemudian mengembangkan kapasitas darah yang mensuplai ke semua organ tubuh khususnya organ reproduksi yang berguna untuk mempercepat pasokan O₂ ke seluruh pembuluh arteri dan vena yang menghadapi fase *vasokontraksi*, maka dari itu nyeri haid menurun.

3. Hasil Perbedaan Perkembangan Skala Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching*

Berdasarkan penerapan latihan peregangan otot perut yang telah dilakukan selama 3 hari sebelum menstruasi, skala nyeri sebelum dilakukan tindakan latihan *abdominal stretching* Nn. H skala 5 dan pada Nn. O skala 4. Sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan latihan *abdominal stretching* pada Nn. H skala 4 dan Nn. O skala 2. Terdapat penurunan skala nyeri pada Nn. H 1 skala nyeri, sedangkan pada Nn. O terdapat penurunan 2 skala nyeri. Nn. H mengalami penurunan skala nyeri sedikit karena pola hidup yang suka mengonsumsi makanan cepat saji misalnya mie instan, minuman kemasan, stress dengan tugas dari sekolahan dan jarang berolahraga. Sedangkan pada Nn. O cepat turun karena sering berolahraga minimal sekali dalam seminggu, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran hijau, membatasi mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan.

Hal-hal pencetus yang mempengaruhi proses penurunan intensitas skala nyeri haid responden yaitu pola makan dan aktivitas yang dilakukan seperti yang telah dijabarkan diatas. Maka tingkat keberhasilan penerapan latihan *abdominal stretching* ini juga

dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang telah dimiliki pada saat pendampingan pelaksanaan latihan *abdominal stretching* sehingga kedua responden patuh dan menyakini kemampuan mereka.

Terjadi variasi pengelompokan skala nyeri Nn. H dan Nn. O setelah diberikan peregangan otot perut menjadi kategori nyeri sedang dan ringan. Hal ini terjadi karena pada pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* pada kedua responden didapatkan penurunan intensitas nyeri haid yang berbeda. Skala nyeri pada Nn. H dari skala 5 turun menjadi skala 4 sehingga terdapat penurunan 1 skala. Sedangkan pada Nn. O skala nyeri dari skala 4 turun menjadi skala 2 sehingga terjadi penurunan 2 skala.

Dalam hasil pengukuran skala nyeri ini terdapat perbedaan pada skala nyeri haid, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan aktivitas fisik antara 2 responden, karena aktivitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan elastisitas otot sehingga akan menyebabkan turunnya skala nyeri haid karena adanya pemberian latihan *abdominal stretching* secara teratur yang diberikan sekali pada sore hari selama 3 hari sebelum menstruasi. Hal ini di dukung oleh penelitian Handini, *et al* (2019) bahwa nyeri haid terjadi karena adanya pergerakan dinding rahim yang intens dan berkepanjangan dapat menimbulkan nyeri otot yang berisiko penimbunan kadar asam laktat karena proses metabolisme anaerob. Penimbunan ini menjadikan nyeri otot di perut yang menyebabkan sakit perut saat terjadi haid. Faktor psikologis merupakan akibat lainnya yang muncul dimana emosi remaja labil terutama sebelum mendapatkan pengobatan nyeri haid dengan latihan peregangan perut.

Penjelasan diatas sejalan dengan penelitian Chan (2019), bahwa ada pengaruh latihan peregangan perut untuk menurunkan nyeri haid. Sebelum intervensi remaja mengatakan nyeri haid sedang dan ringan dan sesudah intervensi terjadi penurunan menjadi nyeri haid ringan. Hal ini dikarenakan latihan peregangan perut seperti berolahraga sehingga tubuh mengeluarkan hormon *endorphin* yang ditampung oleh *hipotalamus* untuk mengatur perasaan emosional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *abdominal stretching* pada Nn. H dan Nn. O sebanyak sekali pada sore hari selama 3 hari berturut-turut sebelum menstruasi pada Nn. H tanggal 08 Juli-10 Juli 2022 dan pada Nn. O tanggal 09-11 Juli 2022, pelaksanaan *abdominal stretching* yang sesuai dengan SOP yang ada. Maka dari itu peneliti membuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran skala nyeri haid pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan *abdominal stretching* hasilnya Nn. H hari kesatu termasuk kategori skala nyeri sedang dan Nn. O hari kesatu termasuk kategori skala nyeri sedang.
2. Hasil pengukuran skala nyeri haid pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching* hasilnya adalah skala nyeri termasuk kategori nyeri sedang dan skala nyeri kategori nyeri ringan.
3. Terdapat perbedaan perkembangan intensitas nyeri haid sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching* pada kedua responden. Pada Nn. Skala nyeri berkurang pada hari ketiga saja kategori nyeri sedang, sedangkan Nn. O mengalami penurunan skala kategori

nyeri ringan pada hari pertama dan kedua, serta tetap skala nyeri kategori nyeri ringan pada hari ketiga.

Daftar pustaka

1. Alam, N., Fitria, F., dan A. Haqqattiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*.
2. Azma, A., Tirtana, A., dan Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri StiKes Madani Yotakarta. In *Jurnal Kesehatan Madani Medika* (Vol. 9, Issue 2).
3. Chan. (2019). Moocs, An Innovative Alternative to Teach First Aid and Emergency Treatment: A Practical Study. *Nurse Education Today. Journal Elsevier*.
4. Desmawati, D. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid Dengan Abdominal Stretching Pada Remaja Putri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*.
5. Ediningtyas, N. A. (2017). Analisis Faktor Penyebab Disminore Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran. *Journal Of Health Studies*.
6. Fatmawati., M. R., Iyanti., E., dan Widjanarko, B. (2019). Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
7. Handini, H. R. S., Farida, F., dan R, D. (2019.). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Effect of Abdominal Stretching Exercise For Reducing Menstrual Pain The Intensity of Adolescent Girl. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*.
8. Keraman, B., Silviani, Y. E., dan Rosnita, T. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dysmenorrhea. The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Dysmenorrhea Reduction. *Jurnal SMART Kebidanan*. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264>
9. Laras. (2019). *Dysmenorrhea*. Median. <http://emedicine.medscape.com>. Diakses tanggal 19 Mei 2022.
10. Ningsih, R., Nur, L., dan Dita, A. (2018). Pengaruh Senam Abdominal Stretching Terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*.
11. Nurjanah, M., Solihah, L., dan S, Y. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*.
12. Puspita, L., dan Anjarwati, T. (2019). Wellness and healthy magazine. *Wellness And Healthy Magazine*, 1, 215–222.
13. Sari. (2019). Faktor Risiko Mempengaruhi Kejadian Disminore. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Aisyah*.
14. Syaiful, Y., dan Naftalin, S. V. (2019). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas iismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.

<http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>

15. Tharani, G., Dharshini, E., Rajalaxmi, V., Kamatchi, K., dan Vaishnavi, G. (2018). Untuk Membandingkan Efek Latihan Peregangan Versus Tarian Aerobik Pada Dismenore Primer di Kalangan Perguruan Tinggi. *Jurnal Kesehatan*.
16. Wardany, B., Edi, K., dan Ningtyas, A. (2019). *Model dan Metode Penurunan Nyeri Haid*. UNISSULA Press.