

**PERBEDAAN PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING*
DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Mirna Wati
201410301089

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING*
DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP
PENURUNAN NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI


Disusun Oleh :
Mirna Wati
201410301089

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Siti Khotimah, SST. Ft., M.Fis

Tanggal :

Tanda Tangan : 



PERBEDAAN PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING* DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Mirna Wati², Siti Khotimah³

Abstrak

Latar Belakang : Dismenorea adalah gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa nyeri atau kram perut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri haid adalah usia menarche, kejiwaan, aktifitas, belum menikah, dan keturunan. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%. Di Yogyakarta sebesar 55% dan berdasarkan studi pendahuluan dari 35 remaja Asrama Putri Sri Gemilang terdapat 20 orang yang mengalami nyeri saat menstruasi. *Abdominal stretching* merupakan latihan peregangan pada otot perut dan pelvis agar otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks. Senam dismenorea merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. **Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. **Metode :** *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *pre and post test two group design*. Jumlah responden berjumlah 20 orang. Setiap kelompok berjumlah 10. Kelompok I dengan perlakuan *abdominal stretching* 3x seminggu, 2x sehari pagi dan sore selama 4 minggu dan kelompok II dengan perlakuan senam dismenorea 3 hari sebelum jadwal menstruasi 2x sehari pagi dan sore. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Verbal Rating Scale* (VRS). **Hasil :** Hasil uji *wilcoxon sing rank* kelompok I $p = 0,004$ ($p < 0,005$) dan kelompok II $p = 0,003$ ($p < 0,005$), hal ini menunjukkan bahwa kedua perlakuan memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Hasil uji beda hipotesis III dengan *Mann-Whitney* menunjukkan *p-value* $p = 0,260$ ($p < 0,005$). **Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. **Saran :** untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan pola makan sehari-hari, aktifitas fisik.

Kata Kunci : *abdominal stretching*, senam dismenorea, nyeri haid, remaja putri, *Verbal Rating Scale* (VRS).

Daftar Pustaka : 116 (2007-2018)

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja di tandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial (Dewi, 2012). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Pada masa remaja terjadi proses pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ reproduksi laki-laki biasanya ditandai dengan pematangan testis yang akan memproduksi sperma, sedangkan untuk proses pematangan sistem organ reproduksi perempuan ditandai dengan lepasnya lapisan endometrium dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperma. Lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa gumpalan darah kotor selama 3 – 7 hari yang disebut darah menstruasi atau haid (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Menstruasi biasanya dimulai pada wanita berumur 12-15 tahun atau *menarche* yang terus berlanjut sampai umur 45-50 tahun atau menopause (Sejati, 2009). Menstruasi akan terjadi 3 – 7 hari. Rata – rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 – 40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Anurogo dan Wulandari, 2011).

Menurut pandangan islam, datangnya menstruasi pada perempuan menandakan bahwa perempuan tersebut telah akil baligh yang artinya seorang perempuan sudah memiliki suatu kewajiban untuk mematuhi segala hukum aturan agama untuk menjaga kehormatannya dan sebagai sumber kelangsungan reproduksi manusia sepanjang daur kehidupan. Bukan hanya ketika dia sudah mengalami menstruasi tapi ketika sudah bisa membedakan yang baik dan benar yaitu ketika

mereka sudah berusia 9 tahun, seperti tercantum dalam Al-quran Surat Al-Baqoroh Ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا مِنَ النِّسَاءِ عِنْدَ الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَاِذْكَ طَهَّرْنَ فَلَهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّوْبِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ - 2222

“Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri” (QS. Al- Baqarah: 222).

Dismenorea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenorea memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenorea. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Ernawati, 2010). Dismenorea di klasifikasikan menjadi dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Anurogo, 2011).

Dismenorea primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital. Nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Dismenorea sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, *salfingitis*, *adenomiosis uteri*, dan lain-lain (Simanjuntak, 2014).

Ada beberapa faktor resiko penyebab terjadinya dismenore *aprimar*, antara lain, riwayat keluarga, usia < 30 tahun, usia *menarche* dini (< 12 tahun), faktor aktifitas, siklus menstruasi yang lebih panjang, indeks massa tubuh rendah, status sosial ekonomi yang rendah dan gaya hidup (diet, stres dan merokok) (Bavil *et al*, 2016).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013). Sementara menurut Proverawati dan Misaroh, (2009) angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Januari 2018 di Asrama Sri Gemilang dengan jumlah 35 remaja putri, terdapat 20 orang yang mengalami nyeri haid saat menstruasi dan berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya upaya untuk mengurangi nyeri haid pada remaja sehingga mereka tidak setiap bulan atau pada saat menstruasi harus meninggalkan aktifitasnya karena nyeri haid. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan *abdominal Stretching* dan senam dismenorea.

Pemerintah dalam hal ini telah membuat kebijakan, diantaranya pembinaan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) remaka awal, tengah dan akhir. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), program ini di harapkan dapat membantu dalam memberikan penanganan terkait nyeri haid (Handayani, 2011).

Pada kasus ini fisioterapi dapat memberikan latihan-latihan yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut dengan membandingkan pengaruh *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap peurunan nyeri haid pada remaja putri.

Abdominal stretching merupakan latihan yang diberikan berorientasi pada peregangan pada otot perut dan pelvis agar otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks akibat peregangan serta darah yang menuju ke uterus lancar sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shahnaz menyatakan bahwa *abdominal stretching* efektif untuk menurunkan derajat nyeri, durasi nyeri, serta dapat digunakan sebagai latihan yang dapat mengatasi dismenorea primer, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram otot), mengurangi nyeri otot dan mengurangi nyeri saat menstruasi (Alter, 2008).

Senam dismenorea merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenorea adalah mengurangi dismenorea yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2011). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011).

TUJUAN PENELITIAN

A. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri ?

B. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan bagi ilmu pengetahuan khususnya untuk ilmu fisioterapi dalam menurunkan nyeri haid dengan menggunakan *abdominal stretching* dan senam dismenorea.

2. Bagi Konsumen

a. Bagi Remaja

Setelah diberikan latihan *abdominal stretching* dan senam dismenorea diharapkan remaja putri dapat memberikan informasi ke orang lain dan menerapkan latihan *abdominal stretching* senam dismenorea yang merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologi dalam penanganan dismenorea.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti tentang Perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid, sekaligus sebagai bahan masukan atau sumber data penelitian bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan rencana intervensi bagi fisioterapi dalam kasus yang bersangkutan dengan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan design *quasi eksperimental*, dan dengan rancangan penelitian *pre and post test two group design*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid.

Operasional penelitian ini dimulai dengan pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan *Verbal Rating Scale* (VRS) sebelum diberi perlakuan. Pada penelitian ini digunakan dua kelompok, dimana pada kelompok 1 diberikan *abdominal stretching* yang dilakukan selama 4 minggu, 3 kali seminggu, 2 kali sehari dengan durasi waktu 10-15 menit. Pada kelompok 2 diberikan senam dismenorea yang dilakukan pada minggu ke tiga setelah menstruasi berakhir dengan durasi waktu 30 menit, 2 kali sehari selama 3 hari sebelum jadwal menstruasi.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja berusia 18-22 tahun Asrama Putri Sri Gemilang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta metode pengambilan sampel secara *simple random sampling* didapatkan sampel 20 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang kelompok 1 dan 10 orang kelompok 2. Etika dalam penelitian memperhatikan persetujuan dari responden, sukarela, kerahasiaan responden, dan kerahasiaan hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Gambaran umum tempat penelitian, penelitian ini dilaksanakan di Asrama Putri Sri Gemilang yang beralamat di Jl. Puntodewo No 14.b Sukowaten Banguntapan Bantul. Penelitian ini dilakukan di dalam kamar dan fasilitas yang digunakan saat latihan, bola, dan selimut untuk alas saat baring dengan luas kamar 3x3. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 35 orang remaja Asrama Putri Sri Gemilang sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 20 orang. Sebelum

diberikan perlakuan, sampel terlebih dahulu dilakukan pengukuran nyeri haid dengan menggunakan VRS (*Verbal Rating Scale*).

Responden pada kelompok perlakuan 1 diberikan *abdominal stretching* yang dilakukan 3x seminggu, 2x sehari pagi dan sore jika jadwal menstruasi dimulai di hari senin maka perlakuan *abdominal stretching* di lakukan pada hari senin, rabu dan kamis dan kelompok perlakuan 2 diberikan senam dismenorea dilakukan 3 hari sebelum menstruasi, 2x sehari pagi dan sore jika jadwal menstruasi dimulai hari kamis maka perlakuan senam dismenorea mulai dilakukan dari kamis, jumat, dan sabtu .

Distribusi Tabel Untuk Karakteristik Responden

	Rentangan	Kel I	Kel II
		Mean+SD	Mean+SD
Usia	10-22 tahun	19,30+1,160	10,50+1,269
Berat Badan	38-56 kg	48,40+6,240	48,00+5,812
Tinggi Badan	148-168 cm	155,00+2,000	156,60+5,082
IMT	<18,5->18,5-24,9	20,00+2,108	19,60+1,955
Aktifitas Fisisk	Tidak Pernah	0,00+0,000	0,00+0,0000
VRS	1-4	Pre 2,70+0,823, post 1,10+0,316 selisih 1,60+0,843	Pre 2,40+0,699, post 1,20+0,422 selisih 1,20+0,422

Usia pada kelompok 1 atau kelompok *abdominal stretching* dengan total responden 10 memiliki mean 19,30, SD 1,160, maximum 21 dan minimum 18. Sedangkan kelompok 2 atau kelompok senam dismenorea dengan total responden 10 memiliki mean 19,50, SD 1,269, maximum 22 dan minimum 18.

Berat badan pada kelompok 1 atau kelompok *abdominal stretching* dengan total responden 10 memiliki mean 48,40, SD 6,240, maximum 56 dan minimum 39. Sedangkan kelompok 2 atau kelompok senam dismenorea dengan total responden 10 memiliki mean 48,00, SD 5,812, maximum 56, dan minimum 38.

Tinggi badan pada kelompok 1 atau kelompok *abdominal stretching* dengan total responden 10 memiliki mean 155,00, SD 2,000, maximum 157 dan minimum 152. Sedangkan kelompok 2 atau kelompok senam dismenorea dengan

total responden 10 memiliki mean 156,60, SD 5,082, maximum 168 dan minimum 148.

IMT pada kelompok 1 kelompok *abdominal stretching* dengan total responden 10 memiliki mean 20,00, SD 2,108, maximum 22 dan minimum 17. Sedangkan kelompok 2 atau kelompok senam dismenorea dengan total responden 10 memiliki mean 19,60, SD 1,955, maximum 22 dan minimum 17.

Aktifitas fisik pada kelompok I atau kelompok *abdominal stretching* dengan total responden 10 memiliki mean 0,00, SD 0,000, maximum 0 dan minimum 0. Sedangkan kelompok II atau kelompok senam dismenorea dengan total responden 10 memiliki mean 0,00, SD 0,000, maximum 0 dan minimum 0.

Rata-rata nilai VRS pada kelompok I sebelum perlakuan 2,70 dan setelah perlakuan 1,10. Sehingga selisih rata-rata nilai VRS sebelum dan sesudah perlakuan adalah 1,60. Sedangkan rata-rata nilai VRS pada kelompok II sebelum perlakuan 2,40 dan setelah perlakuan 1,20. Sehingga selisih rata-rata nilai VRS sebelum dan sesudah perlakuan adalah 1,20.

Uji Normalitas

Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas Data Derajat Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Derajat Nyeri Haid Sampel	Nilai p (<i>Saphiro-Wilk Test</i>)	
	Kel. I	Kel. II
Sebelum	0,008	0.000
Sesudah	0,000	0.000

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji normalitas terhadap kelompok 1 sebelum perlakuan diperoleh nilai $p = 0.008$ dan setelah perlakuan diperoleh nilai $p = 0.000$. Pada kelompok 2 sebelum perlakuan diperoleh nilai $p = 0.000$ dan setelah perlakuan diperoleh nilai $p = 0.000$. Oleh karena itu nilai p sebelum dan sesudah pada kedua kelompok tersebut kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas

	<i>Lavene Test</i> Nilai <i>p</i>
Sebelum	0,409
Sesudah	0,232

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji homogenitas diperoleh data sebelum perlakuan dengan nilai $p = 0,409$ berarti $p > 0,05$ yang berarti data homogen. Sesudah perlakuan diperoleh nilai $p = 0,232$ berarti $p > 0,05$ yang berarti data homogen.

Hipotesis I dan II

Berdasarkan uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal, maka uji hipotesis I pada penelitian ini menggunakan *wilcoxon sign Rank*.

Table 4.9 Hasil Uji Hipotesis I Pengukuran VRS

Sampel	<i>n</i>	<i>p</i>
Kelompok I	10	0,004
Kelompok II	10	0,003

Berdasarkan tabel 4.9 diatas, hasil uji hipotesis I dengan *wilcoxon sign rank* sebelum dan sesudah perlakuan *abdominal stretching* diketahui nilai $p = 0.004$ ($p < 0.05$). Sedangkan hasil uji hipotesis II dengan *wilcoxon sign rank* sebelum dan sesudah perlakuan senam dismenorea diketahui nilai $p = 0.003$ ($p < 0.05$) yang bahwa hipotesis I dan II H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis ada pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan sebelum pengujian hipotesis III. Data yang digunakan untuk menguji normalitas adalah pos kelompok 1 perlakuan *abdominal stretching* dan pos kelompok 2 perlakuan senam dismenorea.

Table 4.11 Hasil Uji Normalitas Pengukuran VRS Post Kelompok dan Post Kelompok I dan 2

Keterangan	Nilai p (<i>Saphiro Wilk Test</i>)	
	Kel I	kel II
Post	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 4.12 hasil uji normalitas data didapatkan nilai post kelompok I 0,000 dan post kelompok II 0,000 yang berarti dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal karena $p < 0.05$ sehingga untuk uji hipotesis III digunakan *Mann Whitney*.

Uji Hipotesis III

Uji hipotesis III adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Pengujian hipotesis H_0 diterima apabila nilai $p > 0,05$ sedangkan H_a ditolak apabila nilai $p < 0,05$.

Table 4.12 Hasil Uji Hipotesis III Pengukuran VRS Selisih

Sampel	n	
Kelompok 1	10	0.260
Kelompok 2	10	

Berdasarkan tabel 4.12 uji hipotesis III dengan *Mann Whitney* dengan data pengukuran VRS selisih kelompok I dan selisih kelompok II didapatkan nilai $p = 0.260$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini berjumlah 20 orang sampel yang terdiri dari remaja Asrama Putri Sri Gemilang berusia 18-22 tahun yang mengalami dismenorea primer. Umumnya pada usia 17-19 tahun mengalami dismenorea primer karena belum sempurnanya perkembangan dari pola pengeluaran hormone menstruasi (Joey, 2015).

Kelebihan berat badan dapat mengakibatkan dismenorea primer, karena di dalam tubuh orang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan timbul dismenorea primer. Kelebihan berat badan cenderung memiliki lemak yang berlebih yang dapat memicu timbulnya hormon yang dapat mengganggu sistem reproduksi pada saat haid sehingga dapat menimbulkan nyeri (Manorek, 2014).

Tinggi badan bisa memengaruhi terjadinya dismenorea tetapi hal ini juga harus dilihat dari berat badan responden. Timbunan lemak itu memicu perubahan hormon, terutama estrogen. Pada wanita yang kelebihan berat badan, estrogen ini tidak hanya berasal dari ovarium tetapi juga dari lemak yang berada dibawah kulit (Kusmiran, E, 2011).

IMT kurang yaitu terjadinya ketidak cukupan zat gizi dalam tubuh maka simpanan zat gizi akan berkurang karena cadangan jaringan akan digunakan untuk memenuhi ketidak cukupan itu. Keadaan seperti ini menyebabkan kondisi fisik lemah sehingga ketahanan terhadap nyeri akan berkurang. Sedangkan IMT lebih kaitannya dengan status gizi yaitu semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan kadar prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenorea (Supariasa, 2008).

Remaja yang jarang berolahraga memiliki tingkat risiko 1,2 kali lebih besar akan mengalami dismenorea daripada remaja yang selalu berolahraga. Karena saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang di hasilkan oleh tubuh pada saat rileks/ tenang. *Endorphin* yang di hasilkan di otak dan sumsum syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi

sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dan akan melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Sophia, 2013).

Hasil Uji Hipotesis I

Hasil uji hipotesis I data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan *wilcoxon sign rank* diperoleh nilai probabilitas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) $p = 0.004$ yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Menurut penelitian Shahr, S dkk (2012) peregangan (*stretching*) efektif menurunkan nyeri pada remaja dengan dismenorea primer. Tujuan latihan peregangan otot adalah untuk membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran antara oksigen dan karbondioksida di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening. Sehingga setelah melakukan peregangan dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot.

Hasil Uji Hipotesis II

Hasil uji hipotesis II data tidak berdistribusi normal sehingga menggunakan *wilcoxon sign rank* diperoleh nilai probabilitas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) $p = 0.003$ yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Menurut penelitian Sallika, (2010) mengatakan bahwa senam dismenorea dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea. Melakukan senam khusus yaitu dengan senam dismenorea untuk peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Dengan melakukan senam dismenorea dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* yang disekresikan ini

berhubungan dengan teori “*gate control*” dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri yang dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi *endorphin* (penghilang nyeri) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri.

Hasil Uji Hipotesis III

Hipotesis III membandingkan hasil dari kelompok I yang diberikan perlakuan *abdominal stretching* dan kelompok II yang diberikan perlakuan senam dismenorea. Hasil uji hipotesis III diperoleh nilai probabilitas lebih dari 0,005 ($p > 0,005$) $p = 0,582$. maka dari pernyataan tersebut H_0 diterima, berarti tidak ada perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

Abdominal stretching yang dilakukan selama 10-15 menit selama tiga kali, dapat merileksasikan otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus. Ketika melakukan *abdominal stretching* otak akan menghasilkan *endorphin*. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, *endorphin* akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga dismenorea primer menjadi berkurang (Utami, 2012).

Olahraga atau senam dismenorea merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. *Endorphin* dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai

obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Suparto, 2011).

SIMPULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri, ada pengaruh pemberian senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri, tidak ada perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

SARAN PENELITIAN

Peneliti selanjutnya dalam pelaksanaan penelitian fisioterapis dapat selalu mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri haid seperti dengan memperhatikan pola makan sehari-hari, meningkatkan kebiasaan olahraga, mengontrol faktor stress atau kondisi psikologis dan fisioterapi dapat menggunakan *abdominal stretching* dan senam dismenorea untuk menurunkan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

Alter, M. J. 2008. *Sport Strech. Florida International University*.

Anugraheni, D. M. V. dan Wahyuningsih, A. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Stikes Rs. Baptis Kediri*. Jurnal STIKES. Volume 6, No. 1, Juli 2013 : 1-3.

Anurogo, D. 2011. *Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta. Andi Offset.

Anurogo. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.

Bavil, D. A. Dolatian, M. Mahmoodi, Z. Baghban, A. A. 2016. *Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea*. Elecetronic Journal Physician. 8(3):2107-14.

- Dewi, H. E . 2012 . *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Ernawati. 2010. *Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswi Universitas muhammadiyah semarang*. Tersedia di [http://jurnal.unimus.ac.id.vol 1 no 1](http://jurnal.unimus.ac.id.vol1no1). Diakses tanggal 27 Oktober 2013.
- Handayani. Trisna, Y. dan Rokhanawati, D. 2011. *Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2011*. Jurnal Kebidanan, (Online). (<http://opac.unisayogya.ac.id/1580/>), diakses 06 Juni 2017
- Haruyama, S. 2011. *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Qanita.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika : Jakarta
- Manorek, R., Purba, R.B., Malonda, N.S.H. 2014. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas X I SMA Negeri 1 Kawangkoan. Karya Tulis Ilmiah. Kawangkoan: FKM Universitas Sam Ratulangi
- Proverawati, A. Misaroh, M. 2009. *Menarche. Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta ; Nuha medika.
- Sallika. 2010. *Serba Serbi Kesehatan Perempuan: Apa yang perlu Kamu Tahu Tentang Tubuhmu*. Jakarta: Bukune
- Sejati. 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Simanjuntak, P. 2014. *Gangguan Haid dan Siklusnya*. Dalam: Prawirohardjo, Sarwono, Wiknjosastro, Hanifa. *Ilmu Kandungan*. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hlm. 229-232.
- Shahr, S. R. S. Maghsoud, G. 2012. Effect Of Peregangan (stretching) Exercises On Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *Biomed Human Kinetics*.
- Suparto, A. 2011. *Efektifitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri*, Phederal Vol. 4 No. 1, Mei 2011.
- Supariasa, I.D.N. 2013. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Utami, A. N. R. Ansar, D. Sidik, D. 2012. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Bagian Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, UNHAS, Makassar.