

**PENGARUH TEHNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Guna Melengkapi Persyaratan Mendapatkan Gelar
Sarjana Sains Terapan Program D IV Bidan Pendidik
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh:

**EVI ESTI UTAMI
201310104158**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
MEI 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TEHNIK *CAT STRETCH EXERCISE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMA
MUHAMMADIYAH 2 YOGYAKARTA TAHUN 2014**


NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

**EVI ESTI UTAMI
201310104158**

**Telah Disetujui oleh Pembimbing
Pada Tanggal
11 Juli 2014**

Dosen Pembimbing


(Sri Wahtini., S.SiT.,M.H.Kes)

**THE INFLUENCE OF CAT STRETCH EXERCISE TECHNIQUE
AGAINST PAIN INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN
ADOLESCENTS AT SMA MUHAMMADIYAH 2
YOGYAKARTA 2014¹**

Evi Esti Utami², Sri Wahtini³

ABSTRACT

Background: The prevalences of dysmenorrhea in Indonesia were 45-95 % among women at productive ages (Proverawati & Misaroh, 2009). Edmundson (2006) said that dysmenorrhea cause absenteeism while working and school, woman absent at least once as many as 13-51%, and repeatedly absent 5-14 %. Preliminary studies were conducted on 15 March 2014 at SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, a total of 161 students from class X acquired 105 people having problems with dysmenorrhea.

Purpose: To determine the influence of cat stretch exercise technique againts pain intensity of dysminorrhea in adolescents at SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta 2014.

Methods: The study design used a quasi experimental design with two-group pretest and posttest. Total population were 161 students and the samples were 32, with 16 distribution in the intervention group and 16 in the control group.

Results: There was an influence of cat stretch exercise technique againts pain intensity of dysminorrhea in adolescents at SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta 2014 in this study, with p-value 0.012 (p-value <0.05).

Teenagers are expected to apply cat stretch exercise tehniqe in any menstrual cycle so that the intensity of dysmenorrhea pain can be reduced.

Keywords : Dysmenorrhea, cat stretch exercise technique, adolescent, Yogyakarta.

¹The Title of the Final Paper

²The Student of School of Midwifery, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³The Lecture of School of Midwifery, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Data populasi remaja usia 10-19 tahun di propinsi DIY adalah 15,15% dari total penduduk DIY (Dinkes DIY, 2012). Proporsi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok penting dalam pertumbuhan penduduk, karena remaja merupakan aset penting untuk terciptanya generasi yang lebih baik (Andrews,

2010). Perubahan paling awal yaitu perkembangan secara fisik/biologis, salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi/haid. Menstruasi yang harus dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah *dismenore* (Hendrik, 2006). Angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angka kejadian (prevalensi) *dismenore* berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009).

Woo dan McEneaney (2010), menyebutkan bahwa *dismenore* primer mempengaruhi kualitas hidup sebesar 40-90% wanita, dimana 1 dari 13 yang mengalami *dismenore* tidak hadir bekerja dan sekolah selama 1-3 hari per bulan. Di Indonesia, perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan untuk pelajar diwujudkan dengan dilaksanakannya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Program UKS ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan penanganan awal pada terkait dengan masalah *dismenore* (Handayani, 2011). Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan tehnik *cat stretch exercise* yang merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Maret 2014 di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, dari total 161 siswi kelas X diperoleh 105 orang mengalami masalah *dismenore*. Sejumlah 32 orang diantaranya merupakan siswi yang tinggal di asrama. Sebagian besar siswi yang mengalami masalah *dismenore*, memanfaatkan UKS sebagai lokasi istirahat. Siswi diijinkan untuk tidak mengikuti pelajaran ketika mengalami *dismenore berat*, Wawancara yang dilakukan kepada salah seorang guru pengelola UKS, menyatakan bahwa belum ada tindakan maupun penanganan khusus bagi siswa yang mengalami *dismenore*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasi eksperimental design* dan rancangan yang digunakan *two group pretest and posttest* (Notoatmodjo, 2010). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan total 161 siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling*, yaitu *total sampling* dengan jumlah sampel adalah 32 orang, dengan sebaran 16 orang pada kelompok intervensi dan 16 orang pada kelompok kontrol. Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale*

(NRS). Pada penelitian ini uji *bivariate* yang digunakan adalah *nonparametrik* uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden penelitian

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Kelompok	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
1. Kelas X				
a. IPA				
1) IA 1	1	6,7	2	13,3
2) IA 2	1	6,7	1	6,7
3) IA 3	2	13,3	4	26,6
4) IA 4	2	13,3	2	13,3
5) IA 5	3	20	2	13,3
Total	9	60	11	73,3
b. IPS				
1) IS 1	3	20	2	13,3
2) IS 2	1	6,7	0	0
3) IS 3	2	13,3	1	6,7
4) IS 4	0	0	1	6,7
Total	6	40	4	26,6
2. Usia				
a. 15 tahun	2	13,3	6	40
b. 16 tahun	13	86,7	9	60
Total	15	100	15	100
3. Menarche				
1. < 12 tahun	10	66,7	9	60
2. 12–13 tahun	5	33,3	5	33,3
3. >13 tahun	0	0	1	6,7
Total	15	100	15	100
4. Durasi Nyeri				
1. 1 hari	10	66,7	10	66,7
2. 2 hari	5	33,3	5	33,3
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer (2014)



3. Gambaran Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
1. Kelompok Intervensi				
a. Sangat berat	0	0	0	0
b. Berat	9	60	3	20
c. Sedang	6	40	6	40
d. Ringan	0	0	6	40
Total	15	100	15	100
2. Kelompok Kontrol				
a. Sangat berat	0	0	0	0
b. Berat	0	0	0	0
c. Sedang	10	66,7	11	73,3
d. Ringan	5	33,3	4	26,7
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer (2014)

3. Pengaruh Tehnik Cat Stretch Exercise terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja

Tabel. 3 Uji *Wilcoxon* terhadap Pengaruh Tehnik Cat Stretch Exercise terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Tahun 2014.

Variabel	Nilai Z	p value
Pengaruh Tehnik <i>Cat Stretch Exercise</i> terhadap Intensitas Nyeri <i>Dismenore</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	-2,524	0,012

Sumber: Data Primer (2014)

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan Kelas

Pada kategori kelas, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami nyeri *dismenore* merupakan siswi yang berasal dari kelas MIA dengan jumlah 9 orang (60%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (73,3%) pada kelompok kontrol. Tingginya jumlah siswi yang mengalami *dismenore* pada kelas MIA secara umum dapat dipengaruhi oleh jumlah siswi kelas MIA yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas IIS yaitu sejumlah 184 orang pada kelas MIA dan 135 orang pada kelas IIS.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Karakteristik siswi berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas siswi berada pada usia 16 tahun baik pada kelompok intervensi dengan jumlah 13 orang (86,7%) maupun pada kelompok kontrol dengan jumlah 9 orang (60%). Hamilton, dalam Sabhinaya (2012), menyatakan bahwa *dismenore* akan bertambah berat setelah beberapa tahun setelah menstruasi pertama sampai usia 23-27 tahun kemudian *dismenore* akan mulai mereda.

3. Karakteristik Responden berdasarkan Usia Menarche

Responden yang mengalami menarche pada penelitian ini sebagian besar menarche pada usia <12 tahun baik pada kelompok intervensi sebesar 10 orang (66,7%) maupun pada kelompok kontrol sebesar 9 orang (60%). Erma (2010), menyebutkan bahwa adanya penurunan usia menarche diduga berhubungan dengan faktor endogen yaitu genetik dan faktor eksogen.

4. Karakteristik Responden berdasarkan Durasi Nyeri *Dismenore*

Responden dengan nyeri *dismenore* sebagian besar mengalami nyeri selama 1 hari dimana nyeri terasa pada 24 jam pertama menstruasi yaitu sebesar 10 orang (66,7%) baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol. Menurut Taber (2005) nyeri abdomen biasanya paling kuat sekitar 12 jam setelah mulai timbulnya keluar darah haid, saat pelepasan *endometrium* maksimal.

5. Gambaran Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta

Hasil yang signifikan dapat dilihat pada Tabel 8, siswi yang mengalami nyeri haid berat berkurang secara signifikan dari jumlah 9 orang (60%) sebelum dilakukan intervensi menjadi 3 orang (20%) setelah dilakukan intervensi, yaitu tehnik *cat stretch exercise*. Demikian halnya dengan siswi yang mengalami nyeri sedang dan ringan. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Huud ayat 101, yang berbunyi :

وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلٰكِن ظَلَمُوْا اَنْفُسَهُمْ ۗ فَمَا اَغْنَتْ عَنْهُمْ ۗ اِلٰهَتُهُمُ الَّتِي يَدْعُوْنَ
مِنْ دُوْنِ اللّٰهِ مِنْ شَيْءٍ لَّمَّا جَآءَ اَمْرُ رَبِّكَ ۗ وَمَا زَادُوْهُمْ غَيْرَ تَتٰبِيْبٍ ﴿١٠١﴾

Artinya: “Dan kami tidaklah menganiaya mereka tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri, Karena itu tiadalah bermanfaat sedikitpun kepada mereka sembahhan-sembahhan yang mereka seru selain Allah, di waktu azab Tuhanmu datang. dan sembahhan-sembahhan itu tidaklah menambah kepada mereka kecuali kebinasaan belaka.”

Nyeri *dismenore* yang terus dibiarkan hingga mengganggu aktivitas, tanpa diberikan pengobatan apapun sama halnya dengan menganiaya diri sendiri. Allah tidak menyukai orang-orang yang menganiaya dirinya sendiri. Allah lebih menyukai mereka yang sakit tetapi berusaha untuk memperoleh kesembuhannya. Berkaitan dengan hal ini, tehnik *cat stretch exercise* merupakan salah satu jenis terapi yang dapat digunakan sebagai langkah penanganan untuk mengatasi nyeri *dismenore*.

6. Pengaruh Tehnik *Cat Stretch Exercise* terhadap Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta Tahun 2014

Exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Woo & McEaney, 2010). Daley (2008), dalam penelitiannya menyatakan bahwa *exercise* efektif dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore* primer). Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan tehnik *cat stretch exercise* yang merupakan bagian dari *abdominal stretching exercise*. *Cat stretch exercise* yang dilakukan pada saat *dismenore* untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot (Thermacare, 2010), dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*) (Alter, 2008), untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi risiko cedera, mempermudah pekerjaan, memadukan pikiran ke dalam tubuh, serta membuat perasaan lebih baik (Anderson, 2010), sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada wanita. *Cat stretch exercise* merupakan salah satu gerakan *exercise* yang dipercaya dapat menurunkan dan menghilangkan nyeri menstruasi (*dismenore*). *Cat stretch exercise* yang dilakukan 5 kali berturut-turut saat nyeri mulai dirasakan, dapat merelaksasinya otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat. Hal ini menyebabkan impuls nyeri yang diterima serabut nyeri tipe C tidak adekuat. Akibatnya pengeluaran substansi p dihambat, sehingga pintu gerbang *substansia gelatinosa* (*SG Gate*) tertutup dan tidak ada atau terjadi penurunan informasi intensitas nyeri yang dipersepsikan ke *korteks cerebre* (Jermia, 2013).

SIMPULAN

1. Ada pengaruh tehnik *cat stretch exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun 2014 pada penelitian ini, dengan nilai *p-value* 0,012 (*p-value* < 0,05).
2. Intensitas nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan tehnik *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun 2014 mengalami penurunan secara signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah 9 orang (60%) pada kelompok intervensi merasakan nyeri berat sebelum dilakukan tehnik *cat stretch exercise*, kemudian setelah dilakukan intervensi diketahui bahwa jumlah tersebut menurun secara signifikan menjadi 3 orang (20%) yang mengalami nyeri berat.
3. Intensitas nyeri *dismenore* pada remaja kelompok kontrol di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta tahun 2014 meningkat, yaitu sejumlah 10 orang (66,7%) yang kemudian bertambah menjadi 11 orang (73,3%) setelah dilakukan intervensi (intervensi hanya diberikan kepada kelompok intervensi).

SARAN

1. Bagi Remaja
Remaja diharapkan dapat mengaplikasikan tehnik *cat stretch exercise* dalam setiap siklus menstruasi sehingga intensitas nyeri *dismenore* dapat berkurang, dengan demikian remaja tetap merasa nyaman pada saat menstruasi, konsentrasi belajar tidak terganggu, serta meningkatkan kualitas hidup remaja untuk bersekolah..
2. Bagi pihak sekolah
Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam mengatasi masalah pada remaja yang mengalami nyeri *dismenore* di sekolah, serta pemanfaatan UKS lebih dioptimalkan bagi remaja yang mengalami nyeri *dismenore*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian tentang terapi non farmakologis lain dengan desain penelitian yang lebih baik yaitu desain *true eksperimen* dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang menyebabkan nyeri *dismenore* pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M.J. (2008). *Sport stretch*. United States: Florida International University.
- Anderson, B. (2010). *Stretching in the office*. Cetakan 1. Penerjemah: Ratih Ramelan. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Adreus, G. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Daley, A.J. (2008). *Exercise and primary dysmenorrhoea: a comprehensive and critical review of the literature*. Sport Medicine: Adis Data International, 38(8), 659-670. Diperoleh 2 Desember 2013 dari <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=61f2d1adb3f449->
- Dinas Kesehatan Provinsi DIY. (2012). *Profil Kesehatan Provinsi DIY tahun 2012*. Yogyakarta.
- Edmundson, L.D. (2006). *Dysmenorrhea*. Diperoleh tanggal 2 Desember 2013 dari <http://www.emedicine.com/emerg/TOPI156.HTM>.
- Erma, H.(2010). *Usia menarche, indeks masa tubuh, frekuensi konsumsi, dan status sosial ekonomi orangtua pada siswi SLTP di Pinggir dan Pusat Kota, Kota Semarang. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. ISBN: 978.979.704.883.9.
- Harry.(2007). *Mekanisme endorfin dalam tubuh*. Diperoleh 3 Desember 2013 dari <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc+endorphin+dalam+tubuh>
- Hendrik (2006). *Problema haid: tinjauan syariat islam dan medis*. Cetakan 1. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Jermia, E.G., et al. (2013). *Program Kreativitas Mahasiswa Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea)*. Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Proverawati dan Maisaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha medika.
- Sabhinaya, S. (2012). Hubungan antara status gizi dan usia menarche terhadap *dismenore* primer. Unoversitas Veteran Jakarta
- Taber, B. (2005). *Kapita selekta kedaruratan obstetri dan ginekologi*. Alih bahasa: dr. Teddy Supriyadi dan dr. Johannes Gunawan. Jakarta: EGC.
- Thermacare (2010). *Abdominal stretching exercises for menstrual pain*. Diperoleh 31 November 2013 dari <http://www.chiromax.com/Media/abstretch.pdf>.
- Woo, P. & McEneaney, M.J. (2010). *New strategies to treat primary dysmenorrhea. The Clinical Advisor*. Diperoleh 5 Desember 2013 dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=6&did=2195246451>.