

## **EFEKTIVITAS *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER**

**Nur Partiw**

STIKes Salewangang Maros

*Email: nurpartiw23@gmail.com*

### **Abstrak**

Gangguan menstruasi yang sering dialami remaja yaitu dismenore yang merupakan kram atau nyeri pada perut bagian bawah menjelang menstruasi dan berlangsung dua hari atau selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas nyeri menstruasi pada remaja dismenore primer yang diberi *abdominal stretching exercise* dan kompres dingin. Penelitian merupakan quasi eksperimental dengan rancangan *post-test only control group* dilaksanakan di STIKes Salewangang dengan jumlah sampel 36 remaja dismenore primer yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu 12 responden melakukan *abdominal stretching exercise*, 12 responden diberi kompres dingin dan 12 responden tidak melakukan apapun (Kontrol). *Abdominal stretching exercise* dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada sore hari sebelum hari pertama menstruasi. Selanjutnya dilakukan pengkajian intensitas nyeri menstruasi pada hari pertama menstruasi menggunakan kuisioner intensitas nyeri. Kompres dingin diberi saat nyeri menstruasi muncul menggunakan suhu air 15°C durasi 15 menit selanjutnya dilakukan pengukuran intensitas nyeri. Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi *abdominal stretching exercise* terdapat 83.33% nyeri ringan, 16.67% nyeri sedang, pada kelompok intervensi kompres dingin sebanyak 41.67% nyeri ringan, 41.6% nyeri sedang dan 16.66% nyeri berat, sementara pada kelompok kontrol terdapat 66.70% mengalami nyeri sedang, 33.30% nyeri berat. Dengan demikian maka intervensi *abdominal stretching exercise* lebih efektif mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada remaja dismenore.

**Kata kunci :** *Abdominal stretching exercise*, dismenore primer, kompres dingin

### **Abstract**

***The Effectiveness Of Abdominal Stretching Exercise And Cold Compress To Reduce Primary Dysmenorrhea Pain.*** Menstrual disorders that are often experienced by teenagers are dysmenorrhea which is cramping or pain in the lower abdomen before menstruation and lasts two days or during menstruation. This study aims to find out the intensity of menstrual pain in adolescent primary dysmenorrhea given abdominal stretching exercise and cold compresses. The study was an experimental quasi with a post-test only control group design conducted at STIKes Salewangang with a sample number of 36 primary dysmenorrhea teenagers divided into 3 groups, namely 12 respondents doing abdominal stretching exercise, 12 respondents were given cold compresses and 12 respondents did nothing (Control). Abdominal stretching exercise is done for 4 consecutive days in the afternoon before the first day of menstruation. Furthermore, a study of the intensity of pain menstruation on the first day of menstruation using a questionnaire of pain intensity. Cold compresses are given when menstrual pain appears using a water temperature of 15 ° C duration of 15 minutes then taken measurement of the intensity of pain. The results of this study showed the abdominal stretching exercise intervention group there was 83.33% mild pain, 16.67% moderate pain, in the cold compress intervention group as much as 41.67% mild pain, 41.6% moderate pain and 16.66% severe pain. While in the control group there were 66.70% experiencing moderate pain, 33.30% severe pain. Thus, abdominal stretching exercise intervention is more effective in reducing the intensity of menstruating pain in adolescent dysmenorrhea.

**Keywords:** *Abdominal stretching exercise, cold compress, primary dismenore*

## Pendahuluan

Saat menstruasi wanita seringkali disertai dengan gangguan yang disebut dismenore yaitu kram atau nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Prevalensi dismenore dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi, berkisar antara 50-90% wanita pada setiap negara mengalami dismenore. Sebuah studi epidemiologi di Swedia melaporkan kejadian dismenore pada wanita yang berusia kurang dari 19 tahun mencapai 90%, usia 19-21 tahun mencapai 80% dan usia 24 tahun mencapai 67%. Sementara itu di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Sinha *et al.*, 2016; A. Wulandari, O. Hasanah, 2018; Ameade, Amalba and Mohammed, 2018; Susanti, Utami and Lasri, 2018)

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi karena produksi prostaglandin (PGF<sub>2α</sub> dan PGE<sub>2</sub>) secara berlebihan di endometrium selama siklus ovulasi yang mengakibatkan terjadinya hipertonus miometrium dan vasekonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi nyeri perut pada bagian bawah dan iskemi. Hal ini dikarenakan terhambatnya suplai oksigen

pada jaringan uterus. Jika reaksi inflamasi ini terus menerus terjadi maka dapat meningkatkan derajat nyeri pada wanita yang mengalami dismenore. (Bernardi *et al.*, 2017; Rishel and Basyir, 2018; Abidah *et al.*, 2019)

Berbagai metode yang dapat dilakukan oleh remaja dalam membantu mengatasi bahkan menghilangkan nyeri menstruasi yang mengganggu salah satunya dengan latihan fisik seperti *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* merupakan gabungan dari enam latihan yang terdiri dari *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening* dan *the bridge position*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks, meregang dan terjadi pelebaran sehingga membantu melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot sekitar perut yang menyebabkan nyeri berkurang. (Salbiah, 2012; Sari, 2017)

Beberapa penelitian eksperimental yang telah dilakukan terbukti bahwa *abdominal stretching exercise* dapat mengurangi dismenore. Hasil penelitian salbiah (2012) menyatakan bahwa latihan fisik seperti *abdominal stretching exercise* dapat mengurangi kram abdomen, dan

memperlancar peredaran darah sehingga pada akhirnya menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore. Menurut Hidayah (2017) *abdominal stretching exercise* merupakan terapi non-farmakologi yang sesuai diaplikasikan pada remaja karena terbukti menurunkan tingkat nyeri menstruasi. (Salbiah, 2012; Hidayah, Rustono and Fatma, 2017)

Terapi relaksasi dengan kompres dingin juga menarik perhatian sebagai salah satu metode dalam mengatasi nyeri. kompres dingin bekerja dengan menstimulasi kulit untuk mengontrol nyeri. Terapi dingin yang diberikan dapat mempengaruhi impuls yang dibawa oleh serabut A-Beta untuk lebih mendominasi sehingga akan impuls nyeri berkurang. (Seingo *et al*, 2018)

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* dan terapi kompres dingin pada remajan dengan dismenore primer.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimental dengan *post-test only control group* yang dilakukan di STIKes salewangang. Subjek yang dipilih adalah yang memenuhi kriteria inklusi yaitu

mengalami dismenore primer dengan siklus menstruasi teratur, tidak aktif melakukan olahraga dan tidak mengkonsumsi obat-obatan 7 hari terakhir. Jumlah sampel sebanyak 45 remaja dismenore primer yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu 15 melakukan *abdominal stretching exercise*, 15 melakukan kompres hangat, 15 tidak melakukan intervensi apapun (kontrol). *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 4 hari berturut-turut sebelum menstruasi hari pertama yang dilakukan pada sore hari dengan durasi 10-15 menit. Kompres dingin dilakukan pada saat pertama kali merasakan nyeri menstruasi menggunakan suhu air 15°C durasi 15 menit. Selanjutnya dilakukan pengkajian intensitas nyeri haid dengan menggunakan kuisioner *numeric rating scale* pada hari pertama menstruasi. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro wilk* yang bertujuan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Uji analisis untuk efektivitas senam dismenore dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite etik penelitian kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin no: 947/UN4.6.4.5.31/PP36/2019

## Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok						p-Value
	Abdominal stretching exercise		Kompres Dingin		Kontrol		
Umur Rerata (±SD)	18.66±0.49		18.83±0.83		17.08±0.51		0.702
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
Usia Menarche							
≥ 12 tahun	8	22.2	8	22.2	9	25.0	0.393
< 12 tahun	3	8.3	5	13.8	3	8.3	
Lama Menstruasi							
3-5 hari	4	11.1	5	13.8	4	11.1	0.680
5-8 hari	8	22.0	7	19.4	8	22.2	
LILA							
≥ 23,5 cm	11	30.6	11	30.6	9	25.0	0.244
< 23,4 cm	1	2.8	1	2.8	3	8.3	
Kecemasan							
Ringan	7	19.4	8	22.2	10	27.8	0.642
Sedang	5	13.8	4	11.1	2	5.6	

Data menunjukkan pada karakteristik umur, usia menarche, lama menstruasi, LILA dan kecemasan menunjukkan nilai  $p > 0.05$

atau relatif homogen atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

## S

Tabel 2. Perbedaan Intensitas Nyeri Tiap Kelompok

Kelompok	Intensitas nyeri					
	Ringan		Sedang		Berat	
	N	P(%)	N	P(%)	N	P(%)
<b>Abdominal Stretching Exercise</b>	10	83.33%	2	16.67%	0	0.0%
<b>Kompres Dingin</b>	5	41.67%	5	41.67%	2	16.66%
<b>Kontrol</b>	0	0.0%	8	66.70%	4	33.30%

Keterangan : N=Jumlah, P=Persentase (%)

Hasil pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan antar kelompok. Pada kelompok intervensi *abdominal stretching*

*exercise* terdapat 10 (83.33%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 2 (16.67%) mengalami intensitas nyeri sedang. Pada kelompok kompres dingin terdapat 5

(41.67%) mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 5 (41.67%) dan sebanyak 2 (16.66%) mengalami nyeri berat. Sementara pada kelompok kontrol terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri sedang dan 4 (33.30%) mengalami nyeri berat.

## Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa latihan fisik metode *abdominal stretching exercise* memiliki efek lebih baik dari kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Korea mengungkapkan bahwa *stretching exercise* yang dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi 40 menit selama 4 minggu mengungkapkan bahwa ada pengaruh *stretching exercise* terhadap intensitas nyeri pada dismenore primer. Penelitian lain juga mengemukakan terdapat penurunan persepsi nyeri dismenore pada remaja setelah penerapan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik pada remaja. (Anisa, 2015; Sholikhah and Widiastuti, 2021)

Sejumlah studi menunjukkan latihan fisik seperti *abdominal stretching exercise* dapat membantu mengurangi dismenore primer karena latihan ini dapat membantu

meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas otot serta meningkatkan nafsu makan dan daya ingat, mengurangi ketegangan otot (kram) meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan serta dapat menstabilkan mood menjadi lebih baik. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat membantu mengurangi nyeri dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi dan dapat mengurangi stress. (Vaziri *et al.*, 2014; Sari, 2017)

Di sisi lain, walaupun terapi kompres dingin dalam penelitian ini tidak menunjukkan penurunan progresif rasa nyeri, tetapi masih ada penurunan nyeri. Kompres dingin dapat menciptakan efek analgesik dengan cara menghambat konduksi saraf sehingga impuls nyeri mencapai otak lebih sedikit. Mekanisme selain itu pada saat diberi kompres dingin persepsi dingin menjadi lebih dominan sehingga akan mengalihkan persepsi nyeri yang dirasakan. (Cahya Rosyida *et al.*, 2019)

## Kesimpulan

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada *abdominal stretching exercise* dan kompres dingin pada intensitas nyeri pada remaja yang mengalami

dismenore primer. *abdominal stretching exercise* lebih efektif daripada kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi, dengan demikian agar *abdominal*

*stretching exercise* dapat menjadi pilihan alternatif dalam mengatasi dismenore primer pada remaja.

## Referensi

- A. Wulandari, O. Hasanah, R. W. (2018) 'Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru', *JOM Fkp*, 5, Pp. 468–476.
- Abidah, S. N. *Et Al.* (2019) 'Effect Of Carica Papaya L Leaf On Menstrual Pain And Prostaglandin Level In Adolescent With Primary Dysmenorrhea: A True Experiment', *Belitung Nursing Journal*, 3(3), Pp. 198–204. Doi: 10.33546/Bnj.96.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A. And Mohammed, B. S. (2018) 'Prevalence Of Dysmenorrhea Among University Students In Northern Ghana; Its Impact And Management Strategies', *BMC Women's Health*. BMC Women's Health, 18(1). Doi: 10.1186/S12905-018-0532-1.
- Anisa, M. V. (2015) 'The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea', *J Majority*, 4, Pp. 60–65.
- Bernardi, M. *Et Al.* (2017) 'Dysmenorrhea And Related Disorders', *F1000Research*, 6, Pp. 1–7. Doi: 10.12688/F1000research.11682.1.
- Cahya Rosyida, D. A. *Et Al.* (2019) 'Comparison Of Effects Of Abdominal Stretching Exercise And Cold Compress Therapy On Menstrual Pain Intensity In Teenage Girls', *Belitung Nursing Journal*, 3(3), Pp. 221–228. Doi: 10.33546/Bnj.98.
- Hidayah, N., Rustono And Fatma, I. (2017) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara', In *The 5th Urecol Proceeding*, Pp. 954–963.
- Rishel, R. A. And Basyir, V. (2018) 'Pengaruh Pemberian Vitamin E Terhadap Kadar Prostaglandin (Pgf2 $\alpha$ ) Dan Tnf A Pada Penderita Dismenorea', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), Pp. 57–64.
- Salbiah (2012) 'The Menstruation Pain Level Decline By Abdominal Stretching Exercise', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, (ISSN : 2338-6371).
- Sari, R. Y. (2017) 'The Effectiveness Of Abdominal Stretching Exercise On Menstrual Pain Level In Students Of Semester Viii Prodi S1 Nursing University Nu Surabaya', In *Proceeding Of Surabaya International Health Conference*, Pp. 273–277.
- Seingo, F., Sudiwati, N. L. P. E. And Dewi, N. (2018) 'Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore Di Rayon Ikabe Tlogomas', *Nursing News*, 3(1), Pp. 153–163.
- Sholikhah, M. And Widiastuti, W. (2021) 'Penerapan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore',

*Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pp. 721–729.*

Sinha, S. *Et Al.* (2016) ‘A Study Of Menstrual Pattern And Prevalence Of Dysmenorrhea During Menstruation Among School Going Adolescent Girls In Lucknow District, Uttar Pradesh, India’, *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 3(5), Pp. 1200–1203. Doi: 10.18203/2394-6040.Ijcmph20161384.

Susanti, R. D., Utami, N. W. And Lasri (2018) ‘Relationship Is Painful Menstruation (Dysmenorrhea) And Learning Activities On Adolescent Daughter Mts Muhammadiyah Malang 2’, *Journal Nursing News*, 3(1), Pp. 31–37. Doi: 10.1021/BC049898Y.

Vaziri *Et Al.* (2014) ‘Comparing The Effects Of Aerobic And Stretching Exercises On The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In The Students Of Universities Of Bushehr’, *Jurnal Of Family And Reproductive Health*, 9(1), Pp. 23–28.