

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP *DYSMENORRHEA* PRIMER
SISWI MAN 1 SURAKARTA**



NASKAH PUBLIKASI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

IKA YULIANA

J120111007

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ilmiah dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap *Dysmenorrhea* Primer Siswi MAN 1 SURAKARTA

Naskah Publikasi Ilmiah ini Telah Disetujui Pembimbing Skripsi Untuk di Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

IKA YULIANA

J120111007

Pembimbing I



Totok Budi Santosa, S.S.T.Ft., M.P.H.

Mengetahui,

Ka.Prodi Fisioterapi FIK UMS



Umi Budi Rahayu, S.S.T.Ft., M.Kes.

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : IKA YULIANA

NIM : J120111007

Fakultas / Jurusan : Ilmu Kesehatan / Strata-1 (S1) Fisioterapi

Judul Skripsi : PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*

TERHADAP *DYSMENORRHEA* PRIMER SISWI MAN

1 SURAKARTA.

Dengan ini meyutujui untuk:

1. Memberikan hak royalti kepada perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi mengembangkan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan /mengalih formatkan. Serta menampilkan dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta izin kepada saya sebagai penulis /pencipta.
3. Bersedia menjamin untuk menanggung tanpa melibatkan pihak perpustakaan UMS, dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 17 September 2013



IKA YULIANA, AMF

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP
DYSMENORRHEA PRIMER SISWI MAN 1 SURAKARTA”ABSTRAK**

IKA YULIANA / J1201110007

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dysmenorrhea* primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Kejadian *dysmenorrhea* primer dialami oleh 54,89% wanita Indonesia di usia produktif, yaitu terjadi sekitar 3 atau 6 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) karena pada siklus - siklus menstruasi bulan pertama setelah *menarche* berjenis *anovulatoir* dan tidak nyeri. *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN 1 Surakarta

Metode Penelitian: Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian eksperimental semu dengan pendekatan quasi *experiment*, Dengan desain penelitian *one group pre and post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 20 siswi. Latihan yang diberikan adalah *abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10 menit selama 30 hari dilakukan 3x seminggu. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)*. Uji hipotesis dengan analisa *univariat* dan *bivariat* dan uji beda pengaruh menggunakan *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian, rata – rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806. Dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh P-value sebesar 0,000381 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum dan setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*

Kesimpulan: Pemberian *abdominal stretching exercise* terbukti memberikan pengaruh dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN I Surakarta.

Kata Kunci: *Abdominal stretching exercise, Dysmenorrhea, Siswi MAN I.*

PENDAHULUAN

Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama - sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wiknjosatro, 2005).

Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60 – 75% perempuan muda. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder terjadi karena adanya kelainan *ginekologis* (*Salpingitis kronika, Endometriosis, Adenomyosis uteri, Stenosis servisis uteri*, dan lain-lain). Terutama terjadi pada wanita usia 30 - 45 tahun (Widjanarko, 2006). Sifat rasa sakit sering berlangsung lebih lama dari kram normal.

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar *endorphin* yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit.

Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan *exercise* yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami *dysmenorrhea* primer. *Exercise* merupakan manajemen non-farmakologis yang lebih aman karena menggunakan proses fisiologis (Woo and Mc Eneany, 2010).

TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN 1 Surakarta.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret – April 2013 di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Surakarta terhadap 34 responden dengan karakteristik *dysmenorrhea primer* sesuai dengan kriteria penelitian. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data primer yaitu dengan melakukan pengukuran dengan VAS (*visual analogue scale*) sebelum dan sesudah diberikan latihan. Sebelumnya responden diberikan pengetahuan tentang cara pengisian VAS. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah latihan dicatat sebagai data yang akan di uji dengan uji normalitas data dan uji statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, rata – rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806. Dari hasil uji wilcoxon diperoleh P-value sebesar 0,000381 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum dan setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise exercise*, seperti yang terlihat di tabel berikut :

Tabel 1.1 Analisis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dysmenorrhea* Primer

Skala Nyeri	N	Mean	Sd	SE	P-Value
Pre test	20	56	20,105	4,496	0,000381
Post test	20	32	18,806	4,205	

Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Selama *dysmenorrhea*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan *prostaglandin* sehingga menyebabkan *vasospasme* dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat datang bulan.

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu cara yang paling efisien untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea* primer. Dilakukan setiap pagi atau sore hari. Baik dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 15 - 30 menit. Untuk remaja yang memiliki siklus menstruasi normal (28 – 30 hari) dapat melakukan *abdominal stretching exercise* 3 hari sebelum menstruasi dan untuk remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal maka dapat dilakukan minggu ke-3 setelah menstruasi sebelumnya selama 4 – 5 kali seminggu. *Dysmenorrhea* primer merupakan sensasi nyeri seperti kram pada abdomen bawah sering bersamaan dengan gejala lain (*Thermacare, 2010*).

Abdominal stretching exercise dapat menurunkan nyeri karena *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi. Dengan melakukan *abdominal stretching exercise* akan menghasilkan hormon *endorphin* (*Thermacare, 2010*).

Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak dimana dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi *endometrium* (Harry, 2006) .

Ketika melakukan *abdominal stretching exercise* 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 tranmisi impuls nyeri di *medulla spinalis* menjadi terhambat, sehingga *dysmenorrhea* primer menjadi berkurang.

Oleh karena itu, berdasarkan hasil rekapan dari semua variabel didapatkan bahwa semua siswi mengalami penurunan tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,000381 yang artinya P-value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada siswi kelas X1 di MAN 1 Surakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, pengolahan data hasil kuesioner, dan analisa yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan nilai P-value = 0,000381 yang artinya P-value < 0,05 sehingga

terdapat pengaruh yang signifikan dari *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN I Surakarta.

Saran dalam penelitian ini diharapkan penelitian mengenai bidang ini perlu dilanjutkan lagi dengan permasalahan yang lebih kompleks misal dengan sampel yang lebih banyak lagi dan metode / pendekatan yang berbeda, sehingga hasilnya dapat dijadikan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour Z. MSc., Rostami M. MSc., and Najjar, Sh. MSc. 2006. The Effect Of Exercise on Primary Dysmenorrhea. J Res Health Sci 6 (1) : 26-31.
- Aryawiguna, 2012. Peregangan Stretching dan Tipenya. <http://aryawiguna10.blogspot.com/2012/05/peregangan-stretching-dan-tipenya.html>. diakses 4 Februari 2013.
- Harry, 2006. Mekanisme Endhorphin Dalam Tubuh. <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc+endhorphin+dalam+tubuh>. diakses 4 Februari 2013.
- Izzo A., D.Labriola. 1991. Dysmenorrhea and Sports Activities in Adolescents. Clin.Exp.Obstet Gynecol. 18 : 109 – 116.
- Junizar, Sulianingsih, dan Widya. 2001. Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur. Jakarta : KSMF Akupuntur Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr. Cipto Mangunkusumo.
- Notoadmodjo, Soekodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Parjoto, Slamet. 2001. Makalah Pelatihan Pelaksanaan Fisioterapi Komperhensif pada Nyeri. Surakarta : Ikatan Fisioterapi Indonesia.
- Proverawati, Atikah, dan Misaroh, Siti. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Robert dan David. 2004. Apa yang ingin diketahui remaja tentang seks. Jakarta : Bumi Aksara.
- Saryono, dkk. 2009. Sindrom Premenstruasi. Jakarta : Nuha Medika.

- Thermacare. 2010. Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain.
<http://www.chiromax.com/media/abstretch.pdf>. diakses 1 Februari 2013.
- Widjanarko, Bambang. 2006. Dysmenorrhea : Tinjauan Terapi pada Dysmenorrhea Primer. Majalah Damius 5 (1) : 1
- Woo, P. and McEneaney, M. J. 2010. New Strategies to Treat P Dysmenorrhea. The Clinical A
<http://proquest.umi.com/pqdweb?index+6&did=2195246451>. diakses
Februari 2013.