

**PENGARUH KOMBINASI *KEGEL EXERCISE* CEPAT DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOORE PADA
REMAJA USIA 12-14 TAHUN DI MTs.N RASAU JAYA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan Fisioterapi
Fakultas Kesehatan**

Oleh:

DESI DWI ARISANDI

J120141028

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *KEGEL EXERCISE* CEPAT DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA USIA 12-14 TAHUN DI MTs.N RASAU JAYA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

DESI DWI ARISANDI

J 120 141 028

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Totok Budi Santoso, S.Fis., S.Pd., M.Ph

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KOMBINASI *KEGEL EXERCISE* CEPAT DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA
REMAJA USIA 12-14 TAHUN DI MTs.N RASAU JAYA

OLEH

DESI DWI ARISANDI

J 120 141 028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 11 Juni 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Totok Budi Santoso, S.Fis., S.Pd., M.Ph
(Ketua Dewan Penguji)
2. Arif Pristianto., M.Fis
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Wahyuni, S.KM., S.Fis., M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji)


(.....)


(.....)


(.....)

Dekan,




Dr. Suwaji, M.Kes


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Juni 2016

Penulis



DESI DWI ARISANDI

J 120 141 028

PENGARUH KOMBINASI *KEGEL EXERCISE* CEPAT DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA USIA 12-14 TAHUN DI MTs.N RASAU JAYA

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri dan kram di bagian suprapubis yang dapat menjalar hingga lumbosakralis dan tungkai atas. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak disebabkan oleh gangguan ginekologi tetapi normal dari proses menstruasi itu sendiri. Penanganan dismenore primer non farmakologis diantaranya adalah *kegel exercise* cepat dan kompres hangat. *Kegel exercise* cepat diketahui dapat menghasilkan endorphin sehingga meningkatkan ambang rangsang nyeri sementara kompres hangat bermanfaat untuk ekstensibilitas jaringan lunak. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh penambahan kombinasi *kegel exercise* cepat dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer di MTs.N Rasau Jaya. **Metodologi Penelitian:** *Quasi Exsperimentnon random pretest-posttest* dengan kontrol grup. Penelitian dilakukan dari tanggal 27 Maret hingga 21 Mei. Jumlah responden 24 dibagi kedalam kelompok latihan dan kelompok kontrol. Kelompok latihan diberikan *kegel exercise* cepat dan kompres hangat, kelompok kontrol hanya diberikan kompres hangat saja, dilakukan setiap hari selama 8 minggu. **Hasil:** Data statistik non parametrik. Analisis bivariate menggunakan uji *Wilcoxon test* diperoleh nilai kelompok latihan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan nilai kelompok kontrol $p = 0,105$ ($p < 0,05$) dan uji *Mann Whitney test* untuk mengetahui beda pengaruh kelompok latihan dan kelompok kontrol, diperoleh nilai $p = 0,000$ atau nilai ($p < 0,05$) yang berarti ada beda pengaruh pemberian kombinasi *kegel exercise* cepat dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa kombinasi *kegel exercise* cepat dan kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenore primer secara bermakna

Kata Kunci : dismenore primer, *kegel exercise* cepat, kompres hangat

Abstrac

Background: Dysmenorrhea is painful cramp at suprapubic area that can spread to the lumbosacralis area and legs. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that's not a symptom of an underlying gynecologic disorder but is related to the normal process of menstruation. Some of non pharmacological management on primary dysmenorrhea are fast kegel exercise and hot compress. Fast kegel exercise is known can stimulate the release of endorphins and then will increase pain threshold and hot compress is benefit for extensibility of soft tissue. **Objection:** To determine the impact of fast kegel exercise and hot compress on decreasing pain of primary dysmenorrhea in adolescence 12-14 years old at Islamic Junior High School Rasau Jaya. **Research Methode:** Quasy experimental non randomized with pretes-posttest control group design method. This research held on 27th March until 21th May. The total sample is 24 respondents that divided into intervention group and control group. The intervention group was given fast kegel exercise and hot compress, and control group was given only hot compress. The respondents practiced everyday till a period of 8 weeks. **Results:** Non parametric statistical, the results of bivariate data analysis using Wilcoxon test, the value of intervention group is $p = 0,002$ ($p < 0,05$) while the value of control group is $p = 0,105$ ($p < 0,05$, and *Mann Whitney test* used to compare differences between intervention and control group, the value is $p = 0,000$ ($p < 0,05$) it showed the difference of painful decreasing scale on intervention and control group. **Conclusion:** Combination of fast kegel exercise and hot compress are effective to decrease pain of primary dysmenorrhea.

Keywords : fast kegel exercise, hot compress, primary dysmenorrhea

1. PENDAHULUAN

Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan dan hal ini menjadi masalah yang cukup sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan. 84,1% wanita pada

tahap remaja akhir mengalami gangguan yang terkait dengan menstruasi. Gangguan tersebut salah satunya adalah dismenore (Grandi dkk., 2012).

Dismenore adalah nyeri dan kram di bagian *suprapubis* yang dapat menjalar hingga *lumbosacralis* dan tungkai atas. Di daerah *pelvic* terkadang terasa sensasi penuh atau sensasi mulas dan mengalami kesulitan untuk berjalan. Nyeri yang dirasakan ini, biasanya terjadi karena meningkatnya sekresi hormon *prostaglandin* sehingga terjadi kontraksi otot rahim (*miometrium*) dan *vasokonstriksi* (Dawood, 2006). Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang tidak disebabkan oleh gangguan ginekologi tetapi normal dari proses menstruasi itu sendiri (Winkjosastro, 2009).

Fisioterapis dapat berperan dalam manajemen nyeri dismenore non farmakologis. Salah satunya adalah dengan *kegelexercise*. *Kegel exercise* adalah latihan untuk penguatan otot dasar panggul yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang *obstetrician* Dr. Arnold Kegel pada tahun 1950. Dengan *kegelexercise*, maka kekuatan otot dasar panggul akan meningkat sehingga dapat meningkatkan ambang rangsang nyeri (Gardiner, 2005).

Terapi non farmakologis lainnya yang praktis dan murah adalah kompres hangat. Kompres hangat dapat menimbulkan menimbulkan *vasodilatasi* pembuluh darah, meningkatkan ekstensibilitas jaringan lunak dan ambang rangsang nyeri, mempercepat aktifitas enzimatis serta mempercepat proses penyembuhan (Cameron, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi kegel exercise cepat dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja usia 12-14 tahun di MTs.N Rasau Jaya.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian eksperimental ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasy experimental design*) dengan metode pendekatan *pretest* dan *posttest with control grup*. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan (Prehati, 2013).

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini responden terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok latihan diberikan latihan *kegel exercise* dengan frekuensi latihan 30 kali kontraksi dan dilakukan dalam 3 set dengan jeda tiap set adalah 5 menit dan sebelumnya diberikan kompres hangat pada *lower abdomen* selama 15 menit. Kelompok kontrol hanya diberikan kompres hangat saja selama 15 menit. Dilakukan setiap hari selama 8 minggu. Karakteristik responden dideskripsikan menurut usia, tinggi badan, berat badan, IMT dan tingkat nyeri

Analisis data menggunakan *Wilcoxon test*, diperoleh hasil *asym. Sig. (2-tailed)* 0,002 ($p < 0.05$) untuk kelompok latihan yang menunjukkan bahwa H_a diterima, sehingga terdapat

kemaknaan antara kombinasi *kegel exercise* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai $Z -1,633$ dan *asym, Sig. (2-tailed)*, sehingga H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* menghasilkan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$, sehingga tolak H_0 atau ada perbedaan penurunan nilai nyeri dismenore pada kelompok latihan kombinasi *kegel exercise* cepat dan kompres hangat dengan kelompok kontrol kompres hangat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kombinasi *kegel exercise* cepat dan kompres hangat dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja usia 12-14 tahun di MTs.N Rasau Jaya secara bermakna.

4.2 Saran

(1) Bagi institusi diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta pengalaman dalam mengembangkan potensi terutama dalam bidang Fisioterapi khususnya dalam kasus dismenore. (2) Bagi penderita dismenorea diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan dapat mempraktekkan *kegel exercise* cepat dan kompres hangat untuk menurunkan nyeri dismenore primer. (3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah sample penelitian dan metode-metode baru dalam menangani nyeri dismenore, memeriksa penyebab nyeri dismenore secara valid, dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama, memastikan jenis otot dasar panggul yang berkontraksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cameron, Michelle H. 2013. *Physical Agent in Rehabilitation: From Research to Practice*. St. Louis Missouri: Elsevier
- Dawood, Yusof. M. 2006. Primary Dysmenorrhea Advances in Pathologies and Management. *Clinical Expert Series*. Vol. 108, No. 2, Agustus 2006
- Gardiner, Dena. 2005. *Active Movement the Principles of Exercise Therapy*. 4th ed. London: CBS Publications
- Grandi, Giovanni., Ferrari, Serena dan Xholli, Anjeza. 2012. Prevalence of Menstrual Pain in Young Women: What is Dysmenorrhea. *Journal of Pain Research*. Mei 2012
- Prehati, Wiwin. 2013. *Pengertian Penelitian Eksperimen*. Diakses: 20 Desember 2015. <http://wiwinprehati.staff.iainsalatiga.ac.id/2013/11/06/pengertian-penelitian-eksperimen/>
- Wiknjastro, H. 2009. *Ilmu Kandungan* 2nd ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo