

**PENGARUH *BICYCLE CRUNCH* DAN *EFFLURAGE MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
USIA 18-22 TAHUN**



Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

AYUNDA KUSUMA NUGRAHENI

J120140098

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *BICYCLE CRUNCH* DAN *EFFLURAGE MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
USIA 18-22 TAHUN**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

AYUNDA KUSUMA NUGRAHENI

J120140098

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing



**Dr. Siti Soekiswati, MH
NIDN: 0611096801**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *BICYCLE CRUNCH* DAN *EFFLURAGE MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA *PRIMER* PADA REMAJA USIA 18-22 TAHUN

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh

AYUNDA KUSUMA NUGRAHENI

J120140098

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 07 April 2018
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Menyetujui,

Penguji

Tanda Tangan

1. dr.Siti Soekiswati, MH
(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Arif Pristianto, SST,FT., M.Fis.
(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Wahyuni, SKM., M.Kes
(Anggota II Dewan Penguji)

()

Mengetahui

Dekan FIK UMS



Dr. Sutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

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 ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 07 April 2018



Ayunda Kusuma Nugraheni

**PENGARUH *BICYCLE CRUNCH* DAN *EFFLURAGE MASSAGE*
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA
USIA 18-22 TAHUN**

ABSTRAK

Masa pubertas ialah masa terjadinya fase dalam remaja, yakni timbulnya haid untuk pertama kali atau menarke. Di dunia angka terjadinya nyeri akibat haid sangatlah besar. Beberapa wanita hanya mengeluhkan nyeri yang tidak begitu spesifik. Rasa sakit akibat nyeri haid atau dismenoreia diakibatkan karena terjadinya kontraksi secara terus menerus pada otot rahim. Pencegahan timbulnya dismenoreia primer dapat dilakukan dengan cara aman. Oleh karena hal itu peneliti memfokuskan terhadap pengaruh pemberian *efflurage massage* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan dismenoreia primer pada remaja usia 18-22 tahun. Untuk mengetahui pengaruh antara *efflurage massage* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan derajat dismenoreia primer pada remaja usia 18-22 tahun. Jenis penelitian adalah *experimental* dengan melihat perbandingan dua kelompok perlakuan. Kelompok penelitian dibagi menjadi dua yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Pada kelompok 1, responden diberikan perlakuan *bicycle crunch* dan kelompok 2 dengan *efflurage massage*. Uji statistik untuk uji pengaruh menggunakan shapiro wilk dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Pemberian perlakuan *massage* dan *bicycle crunch* dapat menurunkan dismenoreia primer. Hasil uji beda pengaruh pada kelompok *efflurage massage* dan *bicycle crunch* diperoleh nilai $p = 0,000$. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *efflurage massage* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan derajat dismenoreia.

Kata Kunci: Dismenoreia, *bicycle crunch*, *efflurage massage*

ABSTRACT

The period of puberty is the period of the phase in adolescence, ie menstruation for the first time or menarche. In the world the rate of pain due to menstruation is very large. Some women only complain of less specific pain. Pain due to menstrual pain or dysmenorrhoea caused by continuous contractions in the uterine muscle. Prevention of primary dysmenorrhoea can be done safely. Therefore, the researchers focused on the effect of giving *efflurage massage* and *bicycle crunch* on primary dysmenorrhoea decline in adolescents aged 18-22 years. To determine the effect of *efflurage massage* and *bicycle crunch* gradually decreased the degree of primary dysmenorrhoea in adolescents aged 18-22 years. The type of research was experimental by looking at the comparison of the two treatment groups. The study group was divided into two groups 1 and group 2. In group 1, respondents were given *bicycle crunch* treatment and group 2 with *efflurage massage*. Statistical test for influence test using shapiro wilk with p value = $0,000 (<0,05)$. Treatment of *massage* and *bicycle crunch* can decrease primary dysmenorrhoea. The result of difference test of influence on *efflurage massage* and *bicycle crunch* group obtained p value = $0,000$. From the result of the research, it can be concluded that there is effect of giving *efflurage massage* and *bicycle crunch* on decreasing degree of dysmenorrhoea.

Keywords: Dysmenorrhoea, bicycle crunch, efflurage massage

1. PENDAHULUAN

Masa pubertas ialah masa dimana terjadinya fase terpenting dalam remaja, yakni timbulnya haid untuk pertama kali atau disebut menarke. Haid merupakan suatu fenomena dimana terjadinya pendarahan yang siklik pada uterus yang menandakan telah berfungsinya alat reproduksi wanita (Janiwarty & Pieter, 2013). Haid merupakan petunjuk utama tanda dimana telah matangnya organ reproduksi wanita yang diikuti dengan keluarnya darah, lender serta jaringan sel yang telah hancur di uterus secara berkala yang akan terjadi kurang lebih 28 hari setiap bulan hingga wanita mencapai usia menopause (Jannah, 2011).

Di dunia angka terjadinya nyeri akibat haid sangatlah besar. Menurut survey, lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengeluh sakit akibat nyeri haid. Di Amerika angka presentase akibat nyeri haid mencapai sekitar 60% lalu di Swedia mencapai sekitar 72%. Sedangkan di Indonesia presentasi akibat nyeri haid diperkirakan sekitar 55% pada perempuan dengan usia produktif (Purwaningsih *et al.*, 2013).

Pencegahan timbulnya Dismenorea primer dapat dilakukan dengan cara aman seperti memberikan *massage* dan *exercise bicycle crunch* ringan. *Massage* merupakan teknik relaksasi sedangkan *exercise* merupakan aktifitas fisik yang dianjurkan dalam mengatasi gejala dismenorea primer. Pemberian dua perlakuan tersebut dapat menghasilkan *hormone* yang berfungsi sebagai penenang alami yaitu *hormone endorphine*, sehingga akan timbul rasa nyaman.

Exercise atau olahraga adalah latihan fisik yang sistematis otot maupun grup otot dengan tujuan meningkatkan serta mengendalikan *resistance* dalam waktu singkat. *Strengthening* berupa *bicycle crunch* dapat dilakukan secara dinamis maupun statis dengan cara mengkontraksikan otot terhadap tahanan yang diberikan. *Bicycle crunch* membuat perubahan hormonal,

meningkatkan kadar *endorphine* tubuh, dimana *endorphin* yang terkandung dalam aliran darah mengakibatkan penurunan nyeri salah satunya akibat Nyeri Dismenorea.

Massage merupakan suatu metode pengobatan yang menggunakan teknik gerak tangan atau sentuhan kulit secara langsung. Stimulus kutaneus ialah stimulasi kulit untuk menghilangkan nyeri dengan memberikan sedikit penekanan atau dorongan pada otot, jaringan lunak tendon atau ligament untuk pelepasan *endorphine* untuk memblokir transmisi stimulus nyeri (Riyadi & Wijanarko, 2010). Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian *efflurage massage* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan Dismenorea primer pada remaja usia 18-22 tahun.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design* yang diikuti dengan *pre and post test two group design* dengan melihat perbandingan dua kelompok perlakuan. Kelompok penelitian dibagi menjadi dua yaitu kelompok 1 dan kelompok 2. Pada kelompok 1, responden diberikan perlakuan *bicycle crunch* dan kelompok 2 dengan *efflurage massage*. Pelaksanaan penelitian di kost/ tempat menyesuaikan. Terdapat 162 populasi remaja 18-22 tahun mahasiswa PGSD, namun penelitian dilakukan dengan 30 remaja yang memenuhi kriteria inklusi dengan, 15 sampel *efflurage massage*, 15 sampel *bicycle crunch*. Dilakukan *bicycle crunch* 3x seminggu, awal maret- awal april. Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, karena sampel pada penelitian <50 maka menggunakan uji *Shapiro Wilk* (Dahlan, 2009). Kemudian dilakukan uji *paired sample T-test* untuk mengetahui pengaruh dari pemberian intervensi *efflurage massage* dan *bicycle crunch* terhadap penurunan derajat Dismenorea primer setelah mendapat hasil data distribusi, uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired sample T-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Pengaruh

hasil uji pengaruh kelompok perlakuan *bicycle crunch* dan kelompok perlakuan *efflurage massage* dengan uji *paired sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ sehingga hasil hipotesa yaitu H_a diterima, sehingga terdapat kesimpulan terdapat pengaruh latihan *bicycle crunch* dan *efflurage massage* terhadap penurunan nyeri menstruasi.

3.2 Uji Beda Pengaruh

Hasil uji beda pengaruh pada kelompok perlakuan *efflurage massage* dan *bicycle crunch* diperoleh nilai $p = 0,000$. Sehingga hipotesa yang diperoleh ialah H_a diterima. H_a diterima dapat ditarik kesimpulan jika terdapat perbedaan.

3.3 Pembahasan

Setelah dilakukan pemberian perlakuan *bicycle crunch* dan *efflurage massage* selama 1 bulan untuk *bicycle crunch* dan *efflurage massage* pada saat dismenorea menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian dua perlakuan tersebut dengan diperoleh hasil $p = 0,000$. Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Intarti, 2016) *Bicycle crunch* dapat memperbaiki peredaran darah sehingga terhindar dari pembengkakan yang dapat mengganggu aktifitas gerak. Pemberian *bicycle crunch* secara operasional dapat memperkuat otot-otot dinding abdomen, ketegangan otot berkurang, meregangkan otot-otot yang memendek. *Bicycle crunch exercise* memungkinkan adanya perubahan hormonal pada jaringan epitel di uterus dan meningkatkan kadar *endorphine*, pelepasan kadar *endorphine* dalam aliran darah dapat menyebabkan terjadinya penurunan nyeri saat menstruasi terjadi. Ketika seorang rutin dalam olahraga akan terjadinya peningkatan volume darah pelebaran ukuran pembuluh darah hal tersebut memungkinkan lancarnya pasokan oksigen dalam pembuluh darah sehingga terhindarnya vasokonstriksi dismenorea pun berkurang (Shi & Zhou, 2014). Sementara untuk kelompok perlakuan *efflurage massage* serupa dengan penelitian Hasil dari penelitian tersebut serupa dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Andria, Sudarti, & Retnaningsih, 2016) yang memaparkan bahwa pemberian *massage* dinilai lebih efektif mengurangi intensitas dismenorea primer serta dapat mengkurangnya konsumsi obat pereda nyeri.

3.4 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ialah latihan yang tidak dilakukan secara bersama sama melainkan secara terpisah dikarenakan jadwal masing-masing individu seperti aktifitas kuliah hingga sore. Peneliti tidak melihat faktor pengganggu dalam penelitian seperti faktor stress, faktor makanan yang dikonsumsi oleh responden.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan. Pemberian perlakuan *massage* dapat menurunkan nyeri dismenorea primer. Pemberian perlakuan *strengthening core muscle* dapat menurunkan nyeri dismenorea primer. Terdapat perbedaan penurunan nyeri dismenorea primer antara pemberian *massage efflurage* dan *strengthening core muscle*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengikutsertakan faktor pengganggu seperti aktifitas sehari-hari, stres serta riwayat nyeri dismenorea hal ini dikarenakan agar peneliti tidak bias dengan faktor lainnya. Peneliti juga dapat menggunakan *massage* serta *strengthening core muscle* yang lebih bervariasi guna sebagai pembandingan.

Bagi responden juga diharapkan untuk menjaga kesehatan organ reproduksi dan mampu mengaplikasikan *massage efflurage* dan *strengthening core muscle* dengan mandiri

DAFTAR PUSTAKA

Andria, A. I., Sudarti, & Retnaningsih, R. (2016). Penerapan Teknik Massage Efflurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri.

- Intarti, W. D. (2016). Efektivitas Strengthening Bicycle Crunch Ekstremitas Bawah terhadap Menstruasi Mahasiswa AKBID GMC. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapanya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Jannah, N. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yogyakarta: Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Purwaningsih, P., Marlinda, R., & Rosalina. (2013). Pengaruh senam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo kecamatan pati, 1(2), 118–123.
- Riyadi, S., & Wijanarko, B. (2010). *MASSAGE TERAPI*. (M. Rohmadi & D. Setiawan, Eds.).
- Shi, Z., & Zhou, J. (2014). Family Medicine and Community Health Effect of core stability training on balance in elderly women, 2(4), 48–52. <https://doi.org/10.15212/FMCH.2014.0130>