

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN
DISERTAI *CORE ABDOMINAL EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI SAAT *DYSMENORRHEA* PADA
REMAJA USIA 15-16 TAHUN**



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

Oleh :
LARAS RUM MARTANI
J120160122

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI
CORE ABDOMINAL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

Laras Rum Martani

J 120 160 122

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.KM.

NIK/NIDN :

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI *CORE ABDOMINAL EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN

OLEH :

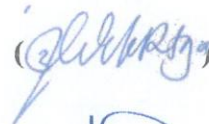
LARAS RUM MARTANI
J120160122

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari xx, xx Maret 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

1. Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., MKM.
(Ketua Dewan Penguji)
2. Wijianto, SST.FT., FTR., M.OR.
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Arin Supriyadi, SST.FT., M.Fis.
(Anggota II Dewan Penguji)

()

()

()

Dekan,



Dr. Mutalazimah, 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, 3 Maret 2020

Penulis



LARAS RUM MARTANI

J120160122

**PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DISERTAI
CORE ABDOMINAL EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI SAAT
DYSMENORRHEA PADA REMAJA USIA 15-16 TAHUN**

Abstrak

Dysmenorrhea merupakan nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi dengan tingkat nyeri sedang sampai nyeri berat. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 60-75%. Pengetahuan remaja putri mengenai *dysmenorrhea* menunjukkan sebesar 78,3% masuk kedalam kategori tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini menyebabkan rendahnya pengetahuan remaja putri dalam menangani *dysmenorrhea*. Maka diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai *dysmenorrhea* dan penanganannya dengan cara memberikan pendidikan kesehatan disertai dengan *core abdominal exercise*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai dengan *core abdominal exercise* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi. Metode penelitian ini menggunakan metode pendekatan *quasy experiment with no control group* dengan desain penelitian *pre and post design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan uji statistika diperoleh adanya pengaruh pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* terhadap nyeri saat *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0,005$). Kesimpulan pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* berpengaruh terhadap penurunan nyeri saat *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun.

Kata Kunci : *dysmenorrhea*, *core abdominal exercise*, pendidikan kesehatan.

Abstract

Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation with moderate to severe pain. In Indonesia the incidence of *dysmenorrhea* is 60-75%. The knowledge of young women about *dysmenorrhea* showed 78.3% included in the category of lack of knowledge. This causes the lack of knowledge of young women in dealing with *dysmenorrhea*. So an effort is needed to increase adolescent girls' compliance with *dysmenorrhea* and its treatment by providing health education along with *core abdominal exercise*. The purpose of this study was to determine the effect of providing health education accompanied by *core abdominal exercise* in reducing pain during menstruation. This research method uses the *quasy experiment* approach with no control group with *pre and post design* research designs. The sample in this study were 16 people. The results obtained after the statistical test was obtained the influence of health education along with *core abdominal exercise* on pain during *dysmenorrhea* in adolescents aged 15-16 years with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.005$). Conclusion Health education with *core abdominal exercise* affects the decrease in pain during *dysmenorrhea* in adolescents aged 15-16 years.

Keywords: *dysmenorrhea*, *core abdominal exercise*, health education.

1. PENDAHULUAN

Dysmenorrhea ialah nyeri yang dirasakan saat menstruasi dengan tingkat nyeri sedang sampai nyeri hebat, kram pada perut bagian bawah disertai dengan gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, dan diare (Ju, et al., 2013). Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016). Nyeri saat menstruasi dapat menimbulkan dampak negatif pada seorang wanita. Pada seorang siswi *dysmenorrhea* atau nyeri saat menstruasi akan mengganggu proses belajar. Konsentrasi akan berkurang akibat nyeri yang dirasakan dan bahkan ada siswi yang meminta izin untuk pulang karena nyeri yang dirasakan sangat hebat (Orhan *et al.*, 2018).

Menurut penelitian Nafiroh & Indrawati (2013), dalam tingkat pengetahuan tentang *dysmenorrhea* menunjukkan 78,3% remaja putri memiliki kategori tingkat pengetahuan yang kurang, ini ditunjukkan dengan tidak pahamnya para remaja menjawab atau menjelaskan apa yang dimaksud dengan *dysmenorrhea*. Hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuan siswi terhadap penanganan *dysmenorrhea* itu sendiri. Maka remaja putri perlu meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan sistem reproduksi melalui pendidikan kesehatan formal maupun nonformal. Pendidikan kesehatan adalah upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga mereka mau dan mampu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2010).

Selain memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai *dysmenorrhea* penulis juga akan memberikan cara penanganan untuk *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* dapat diatasi dengan terapi farmakologi ataupun dengan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan antara lain obat analgesik dan obat nonsteroid prostaglandin (Elvira and Tulkhair, 2018). Terapi nonfarmakologi dirasa lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping (Ningsih, et al., 2013). Penanganan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan adanya peran fisioterapi. Terapi yang dapat

diberikan berupa latihan fisik atau *exercise*. Latihan fisik atau *exercise* dapat menghasilkan endorfin yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan nyaman. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik atau *exercise* dapat mengurangi nyeri saat menstruasi dengan cara mendistraksi perhatian dari rasa nyeri (Salbiah, 2015).

2. METODE

Penelitian dilaksanakan di SMA 1 Muhammadiyah Surakarta. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2020. Metode penelitian menggunakan metode pendekatan *quasy experiment with no control group* dengan desain penelitian *pre and post design*. Sampel penelitian sebanyak 16 orang. Variabel independen dalam penelitian ini ialah pendidikan kesehatan dan *core abdominal exercise*. Sedangkan variabel dependen ialah penurunan nyeri saat *dysmenorrhea*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian yang dilaksanakan di SMA 1 Muhammadiyah Surakarta bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* pada remaja usia 15-16 tahun. Dalam penelitian ini responden yang digunakan yaitu sebanyak 16 orang. Langkah awal yang dilakukan adalah siswi mengisi lembar kuesioner *pre-test* tingkat pengetahuan mengenai *dysmenorrhea*. Selanjutnya peneliti memberikan pendidikan kesehatan mengenai *dysmenorrhea* dan cara penanganannya menggunakan latihan fisik *core abdominal exercise* dengan metode ceramah. Kemudian siswi mengisi kuesioner *posttest* dan diminta melakukan latihan fisik *core abdominal exercise* secara mandiri di rumah selama 3 minggu dengan frekuensi latihan 7 kali dalam seminggu. Sebelumnya responden diukur tingkat nyeri *dysmenorrhea* menggunakan *visual analogue scale* (VAS) kemudian diukur kembali setelah 3 minggu.

3.1.1 Distribusi kriteria responden

Tabel 1. Distribusi Kriteria Responden

| No | Karakteristik responden | n=16 | % |
|----------|----------------------------|---------|-------|
| 1 | Jenis kelamin | | |
| | Perempuan | 16 | 100% |
| 2 | Usia | | |
| | 15 tahun | 6 | 37,5% |
| | 16 tahun | 10 | 62,5% |
| | Mean | 156,250 | |
| | Standar Deviasi | 0,50000 | |
| 3 | Kategori IMT | | |
| | Kurus | 1 | 6,3% |
| | Normal | 10 | 62,5% |
| | Gemuk tingkat ringan | 3 | 18,8% |
| | Gemuk tingkat berat | 2 | 12,5% |
| 4 | Tingkat Pengetahuan | | |
| | Pre test | | |
| | Kurang | 7 | 43,8% |
| | Cukup | 7 | 43,8% |
| | Baik | 2 | 12,5% |
| | Post test | | |
| | Kurang | 0 | 0 |
| | Cukup | 8 | 50% |
| | Baik | 8 | 50% |

Berdasarkan tabel diatas usia terbanyak responden adalah 16 tahun yaitu sebanyak 10 orang (62,5%), sedangkan usia 15 tahun sebanyak 6 orang (37,5%). Kemudian untuk kategori Indeks Masa Tubuh (IMT) responden terbanyak adalah kategori normal yaitu sebanyak 10 orang (62,5%), kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 3 orang (18,8%), kategori gemuk tingkat berat sebanyak 2 orang (12,5%), dan kategori kurus tingkat ringan 1 orang (6,3%). Kemudian tingkat pengetahuan pada saat *pre test* responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik sebanyak 7 orang (43,8%), kategori cukup baik sebanyak 7 orang (43,8%) dan kategori baik 2 orang (12,5%). Sedangkan pada tabel data *post test* menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup baik sebanyak 8 orang (50%) dan kategori baik sebanyak 8 orang (50%).

3.1.2 Uji normalitas data

Tabel 2. Uji Normalitas Data

| Perlakuan | | Saphiro Wilk | | Keterangan |
|--------------------------------|---------|--------------|-------|------------|
| | | Statistik | Sig. | |
| <i>Core Abdominal Exercise</i> | Sebelum | 0,986 | 0,995 | Normal |
| | Sesudah | 0,957 | 0,606 | Normal |
| | Selisih | 0,903 | 0,091 | Normal |
| Kuesioner pengetahuan | Sebelum | 0,927 | 0,222 | Normal |
| | Sesudah | 0,926 | 0,212 | Normal |
| | Selisih | 0,940 | 0,346 | Normal |

Berdasarkan uji normalitas diatas diketahui bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dan juga *core abdominal exercise* didapatkan selisih nilai *pre* dan *post* diperoleh $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan semua data berdistribusi normal.

3.1.3 Uji Pengaruh

Tabel 3. Uji Pengaruh

| <i>Core Abdominal Exercise</i> | n | Mean | SD | t | Sig. |
|--------------------------------|----|--------|--------|--------|-------|
| Sebelum | 16 | 4,156 | 0,9640 | 7,218 | 0,000 |
| Sesudah | 16 | 3,025 | 0,9292 | | |
| Kuesioner Pengetahuan | | | | | |
| Sebelum | 16 | 13,75 | 0,761 | -3,809 | 0,02 |
| Sesudah | 16 | 18,438 | 0,7904 | | |

Berdasarkan uji statistika pada pengukuran nyeri sebelum dan sesudah diberikan *core abdominal exercise* diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai $p < 0,05$. Sedangkan uji statistik pada pengukuran *pre* dan *post* pendidikan kesehatan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,02, nilai $p < 0,05$, maka hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* terhadap penurunan nyeri saat *dysmenorrhea*.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini didominasi oleh remaja berusia 16 tahun sebanyak 10 orang dari 16 orang. IMT didominasi oleh kategori normal yaitu sebanyak 10 orang dari 16 orang. Pada penelitian ini responden yang memiliki pengetahuan mengenai

dysmenorrhea dengan kategori baik sebanyak 2 orang, kategori cukup baik 7 orang dan katgeri kurang baik 7 orang.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada responden didapatkan nilai rata-rata *pretest* yaitu 13,75 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 18,43. Dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest* mengenai *dysmenorrhea* didapatkan perbedaan nilai responden. Dari hasil *pretest* yang didapatkan siswi tidak mengerti cara penanganan *dysmenorrhea* seperti pada poin soal penanganan nyeri *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan latihan fisik seperti penguluran pada otot perut dan pada poin soal definisi *dysmenorrhea*. Hal tersebut menunjukkan kurangnya pengetahuan siswi tentang *dysmenorrhea* dan cara penanganannya.

Menurut Novitasari (2012) pengetahuan didapatkan melalui indra, akal, institusi dan orang yang dianggap penting. Pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan, usia, pengalaman, sosial budaya dan informasi. Pengetahuan sangat berhubungan erat dengan pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mengembangkan diri, semakin tinggi pendidikan yang didapat semakin mudah pula seseorang dalam menerima dan mengembangkan pengetahuan dan teknologi (Notoatmodjo, 2010). Sejalan dengan hasil penelitian Purwani (2010) yang menunjukkan ada hubungan tingkat pengetahuan tentang *dysmenorrhea* dengan sikap penanganan *dysmenorrhea*, dengan kekuatan korelasi yang cukup dan berpola positif. Dimana jika pengetahuan meningkat maka sikap akan positif. Serta sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyoningtyas (2012) siswi yang mendapatkan penyuluhan bisa meningkatkan pengetahuan dan dapat lebih bersikap positif dalam menghadapi dismenorea serta mampu memecahkan masalah yang dialami ketika *dysmenorrhea*. Hal ini sesuai dengan hasil peneliti, dimana responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang dismenorea baik maka responden telah mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat terjadi dismenorea.

Menurut Ratnaningsih (2011) latihan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan otot, seseorang yang mengalami menstulasi akan mengalami kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kontraksi

dinding uterus yang kuat dan lama sehingga menyebabkan terjadinya ketegangan dan kelemahan otot. Latihan fisik atau berolahraga dapat meningkatkan kadar beta endorfin empat sampai lima kali lebih banyak didalam darah. Betaendorfin yang keluar akan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Selain itu betaendormin juga berperan dalam menekan sekresi dari prostaglandin yang berdampak pada penurunan nyeri seperti saat *dysmenorrhea*.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* terhadap penurunan nyeri saat *dysmenorrhea* pada remaja 15-16 tahun.

4.2 Saran

4.2.1 Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, responden disarankan untuk tetap melakukan *core abdominal exercise* untuk meminimalisir nyeri saat *dysmenorrhea*.

4.2.2 Bagi peneliti

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Elvira, M. and Tulkhair, A. (2018) ‘Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala’, *Jurnal IPTEK Terapan*, 12.

Larasati, T. and Alatas, F. (2016) ‘Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent’, *Majority*, 5(3), pp. 79–84.

Nafiroh, D. and Indrawati, N. . (2013) *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak*.

Notoatmodjo, S. (2010) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:

Rineka Cipta.

Novitasari (2012) *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja di Madrasah Tsanawiyah Islamiah Ciputat.*

Orhan, C. *et al.* (2018) 'Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case control study', *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(11), pp. 2101–2109. doi: 10.1111/jog.13768.

Purwani, S. (2010) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Petanahan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 6.

Ratnaningsih (2011) *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMA N Kecamatan Curup. Universitas Indonesia.*

Salbiah, S. (2015) 'Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching', *Jurnal Ilmu Keperawatan.*

Sulistyoningtyas (2012) *Pengaruh Penyuluhan Tentang Penanganan Dismenorea Terhadap Sikap Remaja dalam Menghadapi Dismenorea.*