

## **MANFAAT ABDOMEN EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA**

**Gita Ayu Indria**

Prodi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha Mandiri Cilacap  
Email: [gitaindria@gmail.com](mailto:gitaindria@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan (deskuamasi) dari endometrium. Panjang siklus menstruasi yang normal dan dianggap sebagai siklus menstruasi klasik selama 28 hari. Menstruasi merupakan suatu siklus discharge fisiologik darah dan jaringan mukosa melalui vagina dari uterus yang tidak hamil, dibawah kendali hormonal dan berulang secara normal, biasanya interval sekitar empat minggu, tanpa adanya kehamilan selama periode reproduktif (pubertas sampai menopause) pada wanita. Perempuan yang mengalami menstruasi lebih lama dari normal maka akan mengalami nyeri pada saat menstruasi. *Abdomen Exercise* akan membantu melancarkan aliran darah ke uterus dan menunda keluarnya hormone prostaglandin. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana manfaat *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja di lingkungan STIKES Graha Mandiri Cilacap bulan April sampai Mei 2021. Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Subyek dalam penelitian terdiri dari populasi sejumlah 46 remaja dan sampel sejumlah 20 remaja. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 April sampai 28 Mei 2021. Sampel di ambil secara sampling purposive. Data di peroleh melalui observasi langsung. Analisa data menggunakan uji-test pada program SPSS. Berdasarkan hasil analisa data didapatkan Sig.(2-tailed) <0.0001 dan  $\alpha$  (0,05%), berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat manfaat *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat manfaat *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.

**Kata kunci :** *Abdomen Exercise, Nyeri Menstruasi.*

### **ABSTRACT**

Menstruation is bloodless periodically and sickly from uterus accompanied with extrication (desquamation) from endometrium. The Long normal menstruation cycle is called as classic menstruation cycle in 28 days. Menstruation is the blood physiologic discharge cycle and recur normally, usually is interval around four weeks, without any pregnancy during reproductive period (puberties until menopause) to the women. The women who get menstruation more than in normal they will get pain in menstruation. The tightening of abdomen exercise can help to smooth the blood stream to uterus and tow the hormone prostaglandin. The purpose of this research is to know how is the usage of abdomen exercise through the reduction of menstruation painful to teenage in STIKES Graha Mandiri Cilacap in April until May 2021. This research uses quantitative approach with experimental approach. The subject of this research are from 46 teenage and sample are 20 teenage. This research was done in STIKES Graha Mandiri Cilacap in April until May 2021. The sample was taken by sampling purposive. The data was got by direct observation. The data analysis uses t – test SPSS program. By the analysis data got Sig.(2-tailed) <0.0001  $\alpha$  (0,05%), means  $H_0$  is refused and  $H_a$  is accepted. It means that the usage of abdomen exercise through the reduction of menstruation painful to teenage. The conclusion of this research is the usage of abdomen exercise through the reduction of menstruation painful to teenage.

**Keywords :** *Abdomen Exercise, Menstrual Pain*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis, pada perempuan sudah mulai terjadinya menstruasi dan pada laki-laki sudah mulai mampu menghasilkan sperma (Proverawati & Misaroh, 2009).

Perempuan yang mengalami menstruasi lebih lama dari normal maka akan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Semakin lama menstruasi terjadi maka semakin sering uterus berkontraksi sehingga akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan, akibat produksi prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri (Shanon, 2006).

Pada saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan disminore. Disminore ini adalah kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada

menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Dinawati, 2003; Proverawati & Misaroh, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi (Disminore) didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Disminore. Di Amerika prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh Disminore. Angka kejadian (prevalensi) Disminore berkisar 45-49% di kalangan wanita usia produktif (Proverawati & Misaroh, 2009).

Nyeri menstruasi primer biasanya mulai saat usia remaja, saat dimana siklus ovulasi mulai teratur. Penyebab nyeri menstruasi primer sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus

mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri (Eby, 2006).

*Abdomen exeecise* dilakukan dengan penguatan pada otot transversus abdominis yang merupakan pasangan otot paling dasar dari lembaran - lembaran otot abdominal dengan serabut otot keluar secara transversal dari sepertiga lateral dari ligament inguinalis anterior, dua pertiga anterior dari dalam puncak iliaka. Fungsi dari transversus abdominis yaitu mengompres isi abdomen.

Berdasarkan latar belakang diatas sehingga penulis mengambil judul tentang “Manfaat *Abdomen Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja”.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Controlled Trials (RCT)*. Subjek pada penelitian ini adalah Remaja Putri yang mengalami nyeri saat Menstruasi di STIKES Graha Mandiri Cilacap pada tanggal 05 April sampai 28 Mei 2021.

Sampel dalam penelitian ini adalah

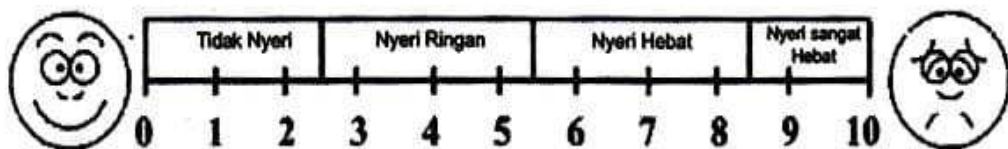
Mahasiswa Kebidanan STIKES Graha Mandiri Cilacap yang memenuhi kriteria 9 responden sebagai kelompok perlakuan/kasus dan 11 responden sebagai kelompok kontrol. Calon sampel yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi yaitu 1) Mahasiswa dengan Nyeri Menstruasi, 2) Jadwal mestruasi teratur setiap bulan. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu 1) Mahasiswa tidak mengalami nyeri menstruasi, 2) Jadwal haid tidak teratur.

Responden yang terpilih selanjutnya mengisi lembar data yang telah disiapkan dan diperiksa kelengkapan serta kebenaran tentang cara pengisian data yang diperlukan, lalu diukur skala nyerinya dengan menggunakan lembar skala nyeri, kemudian dicatat dalam lembar observasi. Treatment diberikan segera setelah para remaja yang terpilih menandatangani lembar persetujuan. Peneliti selalu melakukan follow up terhadap pasien, Ketika pasien yang masuk dalam kriteria, peneliti segera memproses pengambilan data.

Dalam Abdomen Exercise, teknik

pertama yang dilakukan adalah pengencangan pada Otot Transversus Abdominis, dengan dilakukan kontraksi otot perut ini dapat memperkuat otot perut yang akan mengalirkan darah ke uterus secara meningkat dan menstabilkan kontraksi uterus sehingga pembuluh darah di uterus mengalami konstiksi dan endometrium melakukan peluruhan darah. Adapun Teknik penguatan otot Transversus Abdominis yaitu sebagai berikut: 1) Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan, 2) Baringkan pasien/remaja di tempat tidur, pastikan posisi berbaring nyaman 3) Relaksasi pada remaja, tarik nafas sebanyak 2x dan hembuskan, 4) lakukan pengencangan otot transversus abdominis sebanyak 6 kali hitungan, 5) Pengencangan otot transversus abdominis dilakukan sebanyak 10 kali.

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilihat dari segi jenis data yaitu data primer. Data primer dalam penelitian ini di dapat dari pengisian lembar observasi berdasarkan hasil obeservasi skala nyeri menstruasi dan mengisi cheklis. Proses observasi mengacu pada penghitungan skala nyeri yang diisi oleh responden sebelum atau sesudah melakukan tindakan. Skala nyeri peneliti tulis dari mulai nomor 0 sampai 10 dalam satu garis lurus yang terlihat di gambar 1. Nilai 0 menunjukkan tidak adanya rasa nyeri, sedangkan nilai 10 menunjukkan sangat hebat nyerinya dan bisa mengganggu aktifitas sehari hari. Setelah responden memberi tanda kekuatan nyeri, selanjutnya peneliti melakukan pendataan. Peneliti mengukur berapa besar skala nyeri dengan bantuan penggaris satuan cm.



**Gambar 1.** Pengukuran Skala Nyeri/*Numeric Rating Scale* (NRS)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Karakteristik Menurut Umur**

Tahun	Jumlah	Prosentase (%)
15-20	17	85
>20	3	15
Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa total sampel berjumlah 20 dan terdiri dari 2 karakteristik umur yakni umur karakteristik umur 15 –

20 tahun, dan > 20 tahun. Karakteristik umur 15 – 20 tahun berjumlah 17 atau 85 %, karakteristik umur > 20 tahun berjumlah 3 atau 15 %.

Hasil dari observasi semua remaja sesuai kriteria yang mengalami Nyeri saat Menstruasi dengan perubahan penurunan skala nyeri persalinan setelah dilakukan tindakan. Dapat dilihat penurunan skala nyeri terdapat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 2. Skor nyeri sebelum dan sesudah di lakukan *Abdomen Exercise***

No	Nama	Umur	Nyeri Menstruasi	
			Sebelum	Sesudah
1.	Nn. I	18 tahun	7,2	4.0
2.	Nn.D	19 tahun	4,5	2.0
3.	Nn. N	19 tahun	7,3	3.0
4.	Nn. U	20 tahun	8	3.0
5.	Nn. F	19 tahun	7.9	3.4
6.	Nn. S	21 tahun	7.7	3.2
7.	Nn. H	19 tahun	7.2	4.0
8.	Nn. V	21 tahun	5.5	2.2
9.	Nn. W	21 tahun	7.3	4.0
10.	Nn. R	19 tahun	7.2	Kontrol
11.	Nn. A	19 tahun	7.9	Kontrol
12.	Nn. C	19 tahun	7.7	Kontrol
13.	Nn. G	19 tahun	5.4	Kontrol
14.	Nn. L	19 tahun	6.8	Kontrol
15.	Nn. K	19 tahun	7.2	Kontrol
16.	Nn. M	19 tahun	7.7	Kontrol
17.	Nn. P	18 tahun	7.2	Kontrol
18.	Nn. N	19 tahun	7.1	Kontrol
19.	Nn. D	18 tahun	8.0	Kontrol
20.	Nn. B	19 tahun	6.0	Kontrol

Sumber: Data 2021

Berdasarkan data penelitian pada tabel - tabel diatas, maka dilakukan analisa data menggunakan pengolahan data secara manual dengan menggunakan rumus t-test related. Analisa data untuk

menganalisa rumusan masalah dan hipotesis dengan melakukan perhitungan untuk mengetahui manfaat *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.

**Tabel 3.** Out Put Pengolahan Data menggunakan Komputerisasi

Kelompok Variabel	Mean	df	SD	Sig.(2-tailed)	CI (95%)	
					Batas Bawah	Batas Atas
<b>Nyeri Menstruasi</b>						
Perlakuan/Kasus	3.72	18	0.89	<0.001	4.18	2.59
Kontrol	7.11	16.305	0.79			

Berdasarkan Tabel di atas, dengan menggunakan tingkat keyakinan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) dengan nilai Sig.(2-tailed)  $< 0.05$  dan derajat kebebasan  $df = 18$ . Dengan hasil tersebut maka ada manfaat pemberian *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan/kasus. Pada masa remaja tidak banyak yang mengalami yang namanya nyeri menstruasi atau yang disebut dengan disminore. Berdasarkan data penelitian yang didapatkan lapangan sebagian besar remaja mengatakan setiap kali menstruasi mengalami yang namanya Nyeri Menstruasi.

Sekitar 85 % remaja yang berumur 15-20 tahun berjumlah 17 remaja,

15% remaja yang berumur lebih dari 21 tahun berjumlah 3 remaja mengalami disminore, remaja yang mengalami disminore ada yang merasakan sampai mual, pusing, badan lemas dan juga sampai tidak bisa beraktivitas karena rasa nyeri tidak tertahankan.

Nyeri menstruasi pada remaja disebabkan karena pada saat menstruasi korpus luteum berinvolusi dan aliran darah menuju uterus terganggu oleh karena itu asupan nutrisi dan oksigen menjadi berkurang sehingga terjadi iskemi yang nantinya akan timbul nyeri. Penyebab nyeri menstruasi primer sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan

bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri (Eby, 2006).

Setelah dilakukan *Abdomen Exercise* dengan pengencangan otot transversus abdominis akan membantu menurunkan nyeri saat menstruasi karena pengencangan otot transversus abdominis saat dilakukan dapat melancarkan aliran darah ke uterus karena pada saat perut bagian bawah dikencangkan perut melakukan sedikit kontraksi dan pada saat dirilekskan perut akan mengalirkan darah ke seluruh tubuh sehingga darah mengalir lancar dan tidak kekurangan oksigen dan juga nutrisi dan juga selain pengencangan perut bagian bawah

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan

nilai Sig.(2-tailed) <0.001 berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil penelitian diatas maka simpulan yang diambil adalah sebagai berikut: terdapat manfaat *Abdomen Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran dalam penelitian ini ditujukan kepada (1) Remaja, diharapkan Remaja dapat melakukan secara mandiri atau dibantu oleh keluarga *Abdomen Exercise* dengan teknik pengencangan otot tranversus abdominis untuk penurunan nyeri saat menstruasi. (2) Bidan, Di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh *Abdomen Exercise* dengan pengencangan tranvesus abdominis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. (3) Peneliti berikutnya, diharapkan Melakukan penelitian lanjutan untuk manfaat *Abdomen Exercise* dengan pengencangan otot tranvesus abdominis terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bagus Gde, I. 1998. Manuaba.  
*penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk*

- pendidikan bidan*. Jakarta: EGC
- Bennet, V Ruth., Linda K.B., dan Margaret F.M.. 2003. *Mayles A Textbook for Midwife Thirteenth Edition*. London, Churchill Livingstoon.
- Bobak Irene M., Maria A.W., Peter I. Anugerah, dkk. 2004. *Buku Ajar Kaperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta:EGC
- Calis K.A, Popat V, Dang D.K dan Kalantaridou S.N. 2009. *Dysmenorehea*. <http://medicine.medscape.com/article/253812-overview>. (25 Mei 2014)
- Hardaji Widjaja, I. 2008. *Anatomi Abdomen*. Jakarta:EGC
- John M Goldenring, 2004. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Fertility*, 7<sup>th</sup> ed. Baltimore, Williams & Wilkins, 2004 tanggal 25 mei 2014)
- Lundstrom, V dan Green, K. 1978. *Endogeneus Levels of Prostaglandin F2 And Its Main Metabolites In Plasma And Endometrium Of Normal And disminoreic Women*. Am J Obstet Gynecol;130:640-46
- Proverawati, Misaroh, 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riyanto H. 2001. *Nyeri Haid pada Remaja*. <http://www.yastroki.or.id/read.php?id=190>. (25 Mei 2014)
- Rumohabo, Hotma. 1999. *Asuhan Keperawatan klien dengan gangguansistem endokrin*. Jakarta : EGC
- Suzannec, 2001. *Keperawatan Medical Bedah, edisi 8*. Jakarta:EGC
- Wibowo, Daniel. 2001. *Anatomi Tubuh manusia*. Jakarta :