

ABDOMINAL MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA KONDISI DISMENOIRE; CASE STUDY

Vira Syafitri¹, Mauliddya Rahmadina².

¹Prodi DIII Fisioterapi, Politeknik Kesehatan Siteba, Jl. Jhoni Anwar, Lapai, Kota Padang
email: maulidyyarahmadina@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhoea or menstrual pain accompanied by cramps and centered in the lower abdomen that occurs due to the decay of prostaglandins (uterine wall) during the menstrual period. According to WHO in 2015 the incidence of dysmenorrhea in the world is quite large, which is more than 50% of women in each country. One way to reduce dysmenorrhea pain is with Physiotherapy intervention. Physiotherapy intervention with Abdominal Muscle Relaxation Technique aims to provide a relaxing effect on the abdominal muscles so that there is a mechanism of stimulation of painkillers, muscle relaxation, and vasodilation of blood vessels in the abdominal area. The Abdominal Muscle Relaxation Technique given is with Hotpack and Abdomina Stretching Exercise modalities. This study aims to determine the effect of Abdominal Muscle Relaxation Technique intervention on reducing dysmenorrhea pain. This type of research is a case study by means of observational and interventions. The research was conducted at the Siteba Poltekes Physiotherapy Laboratory to 4 (four) Siteba Poltekes students. From the study, the results of a decrease in dysmenorrhea pain measured using NRS before and after the intervention, namely on the first to third days of menstruation. Conclusion: Abdominal Muscle Relaxation Technique which is used Hotpack and Abdominal Muscle Scan reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: *dismenore, stretching, hot pack, nyeri, abdominal muscle*

Abstrak

Dismenorea atau nyeri menstruasi yang disertai kram dan terpusat pada perut bawah yang terjadi akibat peluruhan prostaglandin (dinding rahim) pada saat periode menstruasi. Menurut WHO tahun 2015 angka kejadian dismenore di dunia tergolong besar yakni lebih dari 50% wanita di setiap negara. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan intervensi Fisioterapi. Intervensi fisioterapi dengan Abdominal Muscle Relaxation Technique bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada otot-otot abdominal sehingga terjadi mekanisme ransangan zat penghilang nyeri, relaksasi otot, dan vasodilatasi pembuluh darah di area abdominal. Abdominal Muscle Relaxation Technique yang diberikan adalah dengan modalitas Hotpack dan Abdomina Stretching Exercise. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi Abdominal Muscle Relaxation Technique terhadap penurunan nyeri dismenore. Jenis penelitian ini adalah studi kasus dengan cara observasional dan intervensi tindakan. Penelitian dilakukan di Laboratorium Fisioterapi Poltekes Siteba kepada 4 (empat) orang mahasiswi Poltekes Siteba. Dari penelitian diperoleh hasil adanya penurunan nyeri dismenore yang diukur menggunakan NRS pada sebelum dan setelah intervensi yaitu pada hari pertama hingga ketiga menstruasi. Kesimpulan : Abdominal Muscle Relaxation Technique menggunakan metoda intervensi Hotpack dan Abdominal Muscle Stretching dapat menurunkan nyeri dismenore.

Kata Kunci: *dismenore, stretching, hot pack, nyeri, abdominal muscle*

PENDAHULUAN

Dismenore sering kali dianggap baik-baik saja oleh masyarakat yang pada dasarnya adalah masalah yang sangat penting dan harus segera ditangani, karena saat seseorang mengalami dismenore, maka dapat mengganggu aktivitas mereka sehingga kegiatan sehari-hari menjadi tidak efektif dan menimbulkan efek yang kurang baik serta menurunkan kualitas hidup wanita. (Al-Matouq et al., 2019)

Dismenore juga dapat didefinisikan sebagai nyeri pada saat menstruasi yang dirasakan dari perut bagian bawah dan dapat meluas hingga ke pinggang, punggung bawah dan paha. Biasanya *dismenore* terjadi dalam 1-3 hari pertama menstruasi (Bahrudin, 2018). Dismenore terjadi karena aktifitas *prostaglandin* (dinding rahim) yang telah rusak yang akan dikeluarkan dan diperbarui dengan senyawa yang baru ketika menstruasi. Senyawa baru ini dapat menimbulkan kontraksi pada otot disekitar rahim sehingga menimbulkan pasokan darah ke endometrium menyempit (Wulanda, Luthfi, & Hidayat, 2020) . Gejala dismenore yang sering dialami wanita saat menstruasi adalah kaku pada daerah perut bagian bawah, nyeri pada punggung, sakit kepala, karena rasa tidak nyaman menyebabkan wanita jadi mudah tersinggung, mudah marah, lesu, hingga depresi. Gejala tersebut bisa terjadi sehari sebelum menstruasi dan saat menstruasi. Hal ini mengakibatkan wanita mengalami banyak kerugian dan menurunnya produktivitas (Ismalia, Larasati, & Warganegara, 2019) .

Dismenore dibagi menjadi dua, yaitu dismenore primer yang merupakan dismenore tanpa ada gangguan patologis pada organ reproduksi, penyebab dari dismenore primer ini adalah adanya hiperkontraktilitas dari *myometrium* akibat sekresi *prostaglandin* yang berlebihan. Dismenore sekunder, yaitu dismenore dengan kelainan patologis pada organ

reproduksi (Endah, Sari, Rumini, Mukarromah, & Artikel, 2017).

Dismenore diklasifikasikan juga sebagai ringan, sedang atau berat berdasarkan intensitas relatif nyeri. Dismenore ringan adalah nyeri menstruasi tanpa adanya pembatasan aktifitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik. Dismenore sedang didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dengan membutuhkan analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri dan terdapat keluhan sistemik. Dismenore berat didefinisikan sebagai nyeri menstruasi dengan keterbatasan parah pada aktivitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah pingsan dan lain sebagainya (Larasati & Alatas, 2016).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2015 angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore sekitar 85%, di Italia sekitar 84,1%, dan di Australia sekitar 80%. Prevalensi di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi seperti di Malaysia memiliki prevalensi mencapai 69,4%, Thailand 84,2%, di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Amran & Shahrudin, 2017). Sementara itu di provinsi Sumatera Barat sendiri prevalensi dismenore primer pada mahasiswa adalah 80% yang terdiri dari 44% mengalami nyeri ringan, 12,7% mengalami nyeri sedang, dan 6,7% mengalami nyeri berat (D. Sari, Nurdin, & Defrin, 2015).

Untuk mengatasi dismenore ada dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis, dismenore dapat diatasi dengan pemberian obat-obatan. Namun dampak dari

penggunaan obat-obatan yang dikonsumsi dengan berlebihan dan tanpa pengawasan dapat menimbulkan kerusakan pada hati, pendarahan, diare, mual serta masalah pada lambung hingga menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Selain itu juga menimbulkan ketergantungan jika mengkonsumsi setiap periode dalam mengatasi *dismenore* (Wulanda et al., 2020). Penanganan secara non farmakologis terhitung lebih aman karena dampak yang ditimbulkan tidak ada efek samping seperti penggunaan farmakologis (Haerani et al., 2020). Non farmakologis bisa berupa terapi komplementer, pemberian suplemen dan nutrisi, modifikasi gaya hidup dan pemberian intervensi fisioterapi. Fisioterapi sangat berperan dalam mengurangi nyeri dengan memberikan efek relaksasi pada otot-otot dan sistem pembuluh darah disekitaran perut atau area abdominal.

Teknik relaksasi otot perut atau *Abdominal Muscle Relaxation Technique* yang diberikan oleh fisioterapi adalah intervensi modalitas dengan menggunakan *hotpack* dan *abdominal stretching exercise*. Kedua teknik ini bermanfaat untuk memberikan efek menenangkan pada area abdominal selama periode *dismenore*.

Abdominal Muscle Relaxation Technique dengan *Hotpack* merupakan pemanfaatan suhu hangat dengan terapi kompres berupa metode pemanfaatan konduksi suhu (Et Al et al., 2017). *Hotpack* dengan suhu 45°C - 50,5°C dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke daerah tubuh yang nyeri untuk memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen dan sari makanan dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut yang dibuktikan dengan berkurangnya nyeri (Rahmadhayanti et al., 2017). Penggunaan *hotpack* untuk area yang nyeri dapat meredakan nyeri dengan cara mengurangi spasme otot akibat iskemia, menyebabkan

vasodilatasi sehingga terjadi peningkatan aliran darah ke area tersebut (sulistyono, 2013). *Hotpack* membuat relaksasi pada otot karena otot mendapatkan nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013).

Mekanisme terjadinya penurunan nyeri dari intervensi *Abdominal Muscle Relaxation Technique* dengan *hotpack* menurut Potter dan Perry (2016) adalah ketika panas diterima reseptor, impuls akan diteruskan menuju hipotalamus posterior akan terjadi reaksi reflek penghambatan simpatis yang akan membuat pembuluh darah berdilatasi sehingga membantu meningkatkan aliran darah ke bagian perut bawah yang mengalami nyeri/*dismenore*, panas meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin dan prostaglandin yang menimbulkan rasa nyeri lokal. Tujuan dari penggunaan *Abdominal Muscle Relaxation Technique* *hotpack* adalah untuk pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien. Pada otot memiliki efek menurunkan ketegangan atau memberikan efek relaksasi pada otot-otot abdominal, meningkatkan sel darah putih, mengurangi peradangan serta adanya dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah serta peningkatan kapiler.

Gerakan latihan untuk *dismenore* *Abdominal Muscle Relaxation Technique* dengan peregangan (*stretching*) otot-otot perut, pelvis dan paha atau fokus pada latihan peregangan perut dapat mengurangi nyeri menstruasi dan gejala terkait adalah *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* adalah latihan peregangan dalam pemeliharaan dan pengembangan fleksibilitas atau kelenturan

daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Manfaat *abdominal stretching exercise* menurut Jain, (2016), yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas otot, dan daya tahan tubuh. Mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Salbiah, 2014). Latihan dapat meningkatkan pelepasan beberapa *neurotransmitter* termasuk *endorphin* (penghilang rasa sakit alami otak), *katekol*, *estrogen*, *dopamin* dan *peptida opiat endogen*, serta mengubah reproduksi sekresi hormon, menekan *prostaglandin* agar tidak dilepaskan dan meningkatkan rasio *estroneestradiol* yang bertindak untuk mengurangi *proliferasi endometrium* dan mengalirkan aliran darah dari uterus. Latihan peregangan juga meningkatkan kebugaran, relaksasi fisik, mengurangi ketegangan otot/nyeri otot (kram), dan mengurangi nyeri saat menstruasi. Efek positif latihan terhadap dismenore adalah menekan produksi *prostaglandin* yang berlebihan dan pengeluaran *endorphin* dari otak yang berfungsi sebagai *analgesic* alami (Sherwood, 2014).

Abdominal stretching exercise dapat meningkatnya kadar *endofrin* yang dihasilkan oleh otak akibat latihan fisik. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dan dapat menghilangkan rasa sakit (Iosr, Renuka, & Dr, 2015). *Abdominal stretching exercise* ini dapat menurunkan rasa nyeri, meningkatkan elastisitas, memperkuat tulang belakang dan otot disekitar panggul, sehingga melancarkan oksigen dan aliran darah ke rahim (Y. Sari, Lajuna, Ramli, & Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, 2022). *Abdominal stretching exercise* juga dapat merangsang kadar hormon steroid dalam darah wanita, serta dapat meningkatkan kadar *endofrin* yang dapat mempengaruhi rasa nyeri (ROHMAH & Mukhoirotin, 2020). *Abdominal stretching*

exercise juga bertugas sebagai penenang alami yang dihasilkan oleh otak yang menghasilkan rasa nyaman serta menurunkan nyeri dismenore (Rachmawati, 2020).

Latihan fisik memiliki hubungan signifikan dengan penurunan tingkat keletihan otot. Remaja dengan dismenore akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik (bulanan) disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot sehingga diperlukan latihan untuk menghilangkan kram otot tersebut. Dengan melakukan latihan akan mengurangi keletihan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun (Harmina & Hasnah, 2017). Gerakan latihan untuk dismenore melibatkan dengan *Abdominal Muscle Relaxation Technique* yang melibatkan peregangan (*stretching*) otot-otot perut, pelvis dan paha atau fokus pada latihan peregangan perut akan meningkatkan kebugaran, relaksasi fisik, mengurangi ketegangan otot/nyeri otot (kram), dan menekan produksi *prostaglandin* yang berlebihan dan pengeluaran *endorphin* dari otak yang berfungsi sebagai *analgesic* alami (Sherwood, 2014)

Abdominal Muscle Relaxation Technique dengan menggunakan intervensi *abdominal stretching exercise* menggunakan gerakan yoga yaitu *cobra pose* dan *butterfly pose*. Menurut hasil penelitian Rakhshae, (2011) efek latihan *abdominal stretching* dengan gerakan *cobra pose* memberikan rasa nyaman pada bagian punggung bawah dan menurunkan rasa nyeri saat haid karena yoga ini dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang. Menurut Sindhu P, (2015) yoga hanya melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukankapan saja atau sewaktu-waktu. Sehingga, latihan seperti dengan menggerakkan panggul, dengan

posisi lutut, dada dan latihan pemanasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore. Gerakan *cobra pose* membuat tubuh bagian inti tubuh atau tubuh bagian tengah, bahu, dan punggung untuk bergerak. Gerakan *cobra pose* ini memberikan fleksibilitas dan mobilitas pada tubuh yang meningkatkan kelenturan punggung dan gerakan bahu .

Gerakan ini menarik otot-otot bagian depan, menguatkan jantung, membuka dada. Serta menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki. Gerakan ini juga menyegarkan tubuh dan pikiran, meningkatkan semangat, meredakan ketegangan emosi, serta mengatasi rasa takut. gerakan ini dilakukan 1 kali repetisi.

Selanjutnya *Butterfly Pose* Postur-postur ini melenturkan sendi pinggul sangat baik untuk melepaskan ketegangan pada persendian pinggul, melenturkan otot hamstring dan persendian lutut, melancarkan sirkulasi darah ke arah panggul dan menjaganya agar tetap sehat, gerakan ini dilakukan 1 kali repetisi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah studi kasus dengan cara observasional dan intervensi tindakan. Dalam penelitian yang menggunakan metode ini, dilakukan pemeriksaan yang mendalam terhadap suatu keadaan atau kejadian yang disebut sebagai kasus dengan menggunakan cara – cara yang sistematis dalam melakukan pengamatan, penumpukan data, analisis informasi, dan pelaporan hasilnya. Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Poltekkes Siteba Padang dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Mei 2022. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswi fisioterapi Poltekkes Siteba Padang T.A 2022.

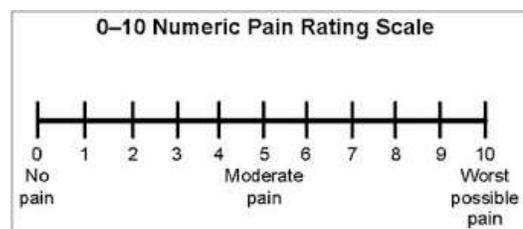
Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 4 (empat) orang mahasiswi Poltekkes Siteba dengan kondisi dismenore,

sedang mengalami menstruasi hari pertama hingga ketiga, merupakan penderita dismenore selama 12 bulan terakhir, dan berusia 19 sampai 22 tahun.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan cara melakukan anamnesa dan pemeriksaan fisik mendalam selanjutnya subjek diberikan intervensi *Abdominal Muscle Relaxation Technique* dengan menggunakan *hotpack* dan *abdominal stretching exercise* yang menggunakan gerakan yoga *cobra pose* dan *butterfly pose*, lalu dilakukan evaluasi hasil terapi berupa penurunan nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi.

Pengukuran data nyeri dismenore dilakukan dengan menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* yang merupakan pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin dengan menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri.

Skala penilaian numerik (*Numeric rating scales, NRS*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri direkomendasikan patokan 10 cm (Andarmoyo, 2013)



Skala 2.1 *Numeric Rating Scale*

Sumber : Yudiyanta, Khoirunnisa, & Novitasari, (2015)

Keterangan:

0 : tidak nyeri

1-3 : nyeri ringan: nyeri ringan, responden merasa bahwa dirinya dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat melakukan aktivitas seperti biasanya.

4-6 : nyeri sedang: responden sudah mulai mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Responden merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dan mempengaruhi kemampuan responden untuk melakukan aktivitas secara normal.

7-9 : nyeri berat: responden terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih dapat memberikan respond terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri tersebut berasal, namun sudah tidak dapat mendeskripsikannya lagi dan tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi. Responden tidak mampu untuk melakukan aktivitas fisik. Tidak dapat berkonsentrasi pada hal lain selain nyeri yang dirasakannya.

10 : nyeri sangat berat: responden sudah tidak dapat berkomunikasi

Pengolahan data didapat dari observasi, pengamatan dan pengukuran yang dikumpulkan. Disajikan dalam bentuk narasi dan tabel, kemudian dianalisis berdasarkan teori-teori atau referensi dan dilihat hasil yang dicapai dengan membandingkan hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Empat orang pasien mengalami dismenore dengan keluhan nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar ke punggung hingga paha. Intervensi diberikan pada hari ke 1- 3 fase menstruasi dengan tingkat nyeri yang diukur dengan NRS skala : 0-10.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Nyeri Dismenore Setiap Sample pada Hari Pertama (D_1), Kedua (D_2) dan Ketiga (D_3) Menstruasi dengan menggunakan *Numeric Rating Scale*

Intervensi	Numeric Rating Scale											
	Menstruasi D_1				Menstruasi D_2				Menstruasi D_3			
	Nn. S	Nn. W	Nn. R	Nn. M	Nn. S	Nn. W	Nn. R	Nn. M	Nn. S	Nn. W	Nn. R	Nn. M
Sebelum	7	4	2	7	6	3	6	5	2	0	4	2
Sesudah	5	3	0	4	3	1	4	2	0	0	2	0

Pasien pertama bernama Nn. S yang berusia 20 tahun yang merupakan seorang mahasiswi Poltekes Siteba Padang. Pasien mempunyai keluhan nyeri pada saat menstruasi di bagian perut bawah, pinggang sampai ke paha dan biasanya pasien mengonsumsi obat penghilang rasa sakit. Pasien menjalani terapi selama 3 hari yaitu pada 28 April - 30 April 2022. Pada hari pertama menstruasi (D_1) yaitu pada 28 April 2022 diberikan intervensi pertama dengan

nilai NRS =7. Pada hari kedua menstruasi (D_2) yaitu pada 29 April 2022 diberikan intervensi kedua dengan nilai NRS = 6. Pada hari ketiga menstruasi (D_3) yaitu pada 30 April 2022 diberikan intervensi ketiga dengan nilai NRS =2.

Pasien kedua bernama Nn. W yang berusia 20 tahun yang merupakan seorang mahasiswi Poltekes Siteba Padang. Pasien mempunyai keluhan nyeri saat menstruasi pada bagian perut dan punggung bagian bawah hingga pinggang. Pasien menjalani

terapi selama 3 hari yaitu pada 11 Mei - 13 Mei 2022. Pada hari pertama menstruasi (D_1) yaitu pada 11 Mei 2022 diberikan intervensi pertama dengan nilai NRS =4. Pada hari kedua menstruasi (D_2) yaitu pada 12 Mei 2022 diberikan intervensi kedua dengan nilai NRS = 3. Pada hari ketiga menstruasi (D_3) yaitu pada 13 Mei 2022 diberikan intervensi ketiga dengan nilai NRS =0.

Pasien ketiga bernama Nn. R berusia 20 yang merupakan seorang mahasiswi Poltekes Siteba Padang. Pasien mempunyai keluhan nyeri sesaat sebelum menstruasi dan saat menstruasi pada bagian perut bagian bawah hingga pinggang. Pasien menjalani terapi selama 3 hari yaitu pada 17 Mei - 19 Mei 2022. Pada satu hari sebelum menstruasi hari pertama (D_1) yaitu pada 17 Mei 2022 diberikan intervensi pertama dengan nilai NRS =2. Pada hari kedua menstruasi (D_2) yaitu pada 18 Mei 2022 diberikan intervensi kedua dengan nilai NRS = 6. Pada hari ketiga menstruasi (D_3) yaitu pada 19 Mei 2022 diberikan intervensi ketiga dengan nilai NRS =4.

Pasien keempat bernama Nn. M berusia 21 tahun yang merupakan seorang mahasiswi Poltekes Siteba Padang. Pasien mempunyai keluhan nyeri sesaat sebelum menstruasi dan saat menstruasi pada bagian perut bagian bawah hingga pinggang. Biasanya pasien mengonsumsi obat herbal penghilang rasa sakit pada saat menstruasi. Pasien menjalani terapi selama 3 hari yaitu pada 24 Mei - 27 Mei 2022. Pada hari pertama menstruasi (D_1) yaitu pada 24 Mei 2022 diberikan intervensi pertama dengan nilai NRS =7. Pada hari kedua menstruasi (D_2) yaitu pada 25 Mei 2022 diberikan intervensi kedua dengan nilai NRS = 5. Pada hari ketiga menstruasi (D_3) yaitu pada 26 Mei 2022 diberikan intervensi ketiga dengan nilai NRS =2.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Nn. S berusia 20 tahun dengan kondisi

dismenore primer setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali terapi, maka diperoleh pengukuran nyeri *dismenore* dengan NRS pada saat sebelum diberikan intervensi yaitu pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi dengan nilai $D_1= 7$, $D_2= 6$ dan $D_3= 4$. Pada saat sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil yaitu $D_1= 5$, $D_2= 3$ dan $D_3= 0$. Pada setiap terapi terjadi penurunan dengan cukup baik, karena pasien paham dan mengikuti arahan fisioterapis dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Nn. W berusia 20 tahun dengan kondisi *dismenore primer* setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali terapi, maka diperoleh pengukuran nyeri *dismenore* dengan NRS pada saat sebelum diberikan intervensi yaitu pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi dengan nilai $D_1= 4$, $D_2 = 3$ dan $D_3= 0$. Pada saat sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil yaitu $D_1= 3$, $D_2= 2$ dan $D_3= 0$. Pada setiap terapi terjadi penurunan dengan cukup baik, karena pasien mengerti dan mengikuti arahan fisioterapis dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Nn. R berusia 20 tahun dengan kondisi *dismenore primer* setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali terapi, maka diperoleh pengukuran nyeri *dismenore* dengan NRS pada saat sebelum diberikan intervensi yaitu pada satu hari sebelum menstruasi hingga hari kedua menstruasi dengan nilai $D_{-1}= 2$, $D_1 = 6$ dan $D_2= 4$. Pada saat sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil yaitu $D_{-1}= 0$, $D_1 = 4$ dan $D_2= 2$. Pada setiap terapi terjadi penurunan dengan cukup baik, karena pasien paham dan mengikuti arahan fisioterapis dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Nn. M berusia 21 tahun dengan kondisi *dismenore primer* setelah dilakukan terapi sebanyak 3 kali terapi, maka diperoleh pengukuran nyeri *dismenore* dengan NRS pada saat sebelum diberikan intervensi yaitu

pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi dengan nilai $D_1= 7$, $D_2 = 5$ dan $D_3= 2$. Pada saat sesudah diberikan intervensi didapatkan hasil yaitu $D_1= 4$, $D_2= 2$ dan $D_3= 0$. Pada setiap terapi terjadi penurunan dengan cukup baik, karena pasien paham dan mengikuti arahan fisioterapis dengan baik.

Hasil penelitian terhadap kondisi dismenore dengan *Abdominal Muscle Relaxation Technique* menggunakan modalitas *hot pack* dan *stretching exercise* adalah terjadi penurunan nyeri. Adanya penurunan nyeri dipengaruhi oleh pemberian *hot pack* dan *abdominal stretching exercise*. Penggunaan *hot pack* dapat mengurangi nyeri, membuat sirkulasi darah lancar, serta vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapatkan nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. *Stretching exercise* dapat menekan produksi prostaglandin yang berlebihan, pengeluaran *endorphin* yang berfungsi sebagai analgesik alami, mengurangi nyeri, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kekuatan otot fleksibilitas otot.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Luthfia Wahyuni, 2018 pada kondisi dismenore dengan *Abdominal Muscle Relaxation Technique* untuk melihat perbedaan dari latihan *abdominal stretching* dan *hotpack* dengan instrumen yang digunakan adalah menggunakan Skala Ukur Nyeri (VDS). Jumlah populasi 35 orang dan sampel sebanyak 26 orang. Hasil penelitian dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan latihan *stretching abdominal* dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Kedua metode ini efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Prinsip pada kedua metode ini yaitu menimbulkan rasa nyaman atau merelaksasi otot untuk merangsang otak memproduksi hormon *endorfin*.

Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar,

Mursyid, & Sadmita, (2019) tentang perbandingan *hot pack* dan *stretching exercise* pada dismenore pengukuran tingkat dismenore dengan menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian *hot pack* dan *stretching exercise*. Pemberian *hot pack* diketahui lebih efektif dalam menurunkan dismenore dibandingkan dengan pemberian *stretching exercise*. Oleh sebab itu, *hot pack* ataupun *stretching exercise* dapat menjadi alternatif penanganan yang aman dan efektif dalam mengatasi masalah nyeri haid yang dialami oleh wanita.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yanna Wari Harahap pada kasus dismenore dan intervensi yang diberikan adalah Yoga (*Cobra Pose*) dengan hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tingkat nyeri dismenore remaja putri. Penelitian ini merekomendasikan yoga cobra pose efektif sebagai alternatif pencegahan dismenore pada remaja putri.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Syaiful pada kasus dismenore dengan metode *abdominal stretching exercise* sebagai salah satu metoda *Abdominal Muscle Relaxation Technique* menunjukkan latihan dilakukan 3 hari sebelum menstruasi dengan durasi 30 menit dapat mempengaruhi intensitas dismenore sehingga dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif untuk remaja putri yang mengalami dismenore.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan di Laboratorium Fisioterapi Poltekes Siteba Padang pada pasien pertama pada tanggal 28 April - 30 April 2022, pasien kedua dilakukan pada 11 Mei - 13 Mei 2022, pasien ketiga pada 17 Mei - 19 Mei 2022 dan pasien keempat pada 24 Mei - 27 Mei

2022 yang dilakukan pemeriksaan, diberikan intervensi serta evaluasi nyeri sebelum dan sesudah intervensi didapatkan hasil pengukuran NRS tertinggi adalah dengan nilai 7 yang artinya nyeri berat dan terendah adalah nilai 0 artinya tidak ada nyeri, selanjutnya angka penurunan NRS tertinggi adalah turun 3 (tiga) angka. Hasil pemeriksaan, pengukuran nyeri dengan NRS, intervensi dan evaluasi hasil terapi/ intervensi dilakukan di hari yang sama dengan hari menstruasi maka dapat disimpulkan bahwa intervensi *Abdominal Muscle Relaxation Technique* dengan menggunakan modalitas *hot pack* dan *abdominal stretching exercise* yang diberikan pada kondisi *dismenore* terhadap mahasiswi Poltekes Siteba Padang tahun 2022 terdapat penurunan nyeri pada sebelum dan sesudah diberikan intervensi

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Allah SWT berkat rahmat dan karunianya penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Selanjutnya kepada pihak Poltekes Siteba yang telah mendukung untuk terlaksananya penelitian ini.

REFERENSI

- Al-Matouq, S., Al-Mutairi, H., Al-Mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-Basri, D., Al-Enzi, M., & Al-Taiar, A. (2019). Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. *BMC Pediatrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/S12887-019-1442-6>
- Amran, M. Y., & Shaharuddin, P. B. B. (2017). Relationship between stress as a risk factor of dysmenorrhea and its pain intensity in medical students of Hasanuddin University, South Sulawesi, Makassar, Indonesia. *Journal of the Neurological Sciences*, 381, 973. <https://doi.org/10.1016/J.JNS.2017.08.2742>
- Andarmoyo, S. (2013). *KONSEP & PROSES KEPERAWATAN NYERI*.
- Anugraheni, V. M. D., & Wahyuningsih, A. (2013). Jurnal STIKES. *Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi STIKES RS Baptis Kediri*, 6(1), 1–10. Retrieved from <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18838/18533>
- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.20956/ICON.V4I1.4795>
- Bahrudin, M. (2018). PATOFISIOLOGI NYERI (PAIN). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/SM.V13I1.5449>
- Endah, I., Sari, P., Rumini, □, Mukarromah, S. B., & Artikel, S. (2017). Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 165–171. <https://doi.org/10.15294/JPES.V6I2.17391>
- Et Al, A., Tindakan, P., Nyeri, P., Almasith, Y. K., Yunita, A., Eka, A., & Yunita, N. (2017). Perbedaan Tindakan Pengurangan Nyeri Haid Antara Kompres Hangat dan Pijat Punggung The Difference of Menstrual Pain Reduction between Warm Compress and Back Massage. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(2).
- Haerani, Sri, N., Ulfa, D., Nurul, H. B., Nita, A. N., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Kabupaten Bulukumba. *Handayani*, 2(2), 76.
- Harmina, H., & Hasnah, H. (2017).

- Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise dengan Semangka terhadap Dismenorrhoe.* Retrieved from <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/4966>
- Iosr, J., Renuka, K., & Dr, S. (2015). *Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea - Nursing Perspectives.* <https://doi.org/10.6084/M9.FIGSHARE.1428510.V1>
- Ismalia, N., Larasati, T. A., & Warganegara, E. (2019). Hubungan Gaya Hidup dengan Dismenore Primer pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 99–104. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2259>
- Jain, D. K. P. (2016). Effect of Different Exercise Techniques on Primary Dysmenorrhoea among Higher Secondary School Girls. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5(12), 1161–1164. Retrieved from <https://www.ijsr.net/archive/v5i12/ART20163708.pdf>
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). *Faridah Alatas dan TA Larasati| Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority.* 5(3), 79.
- Rachmawati, A. (2020, January 1). *Efektivitas Endorphin Massage dan Senam Dismenore dalam Menurunkan Dismenore Primer.* Retrieved from https://www.academia.edu/67002959/Efektivitas_Endorphin_Massage_dan_Senam_Dismenore_dalam_Menurunkan_Dismenore_Primer
- Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., Wulandari, A., Studi, P., Iii, D., Stik, K., & Palembang, S. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369–374. <https://doi.org/10.26630/JK.V8I3.621>
- Rakhshae, Z. (2011). Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 24(4), 192–196. <https://doi.org/10.1016/J.JPAG.2011.01.059>
- ROHMAH, Y. K. M., & Mukhoirotin, M. (2020). *Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series.* Retrieved from <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/6930/3102>
- Salbiah. (2014). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 72–82.
- Sari, D., Nurdin, A. E., & Defrin, D. (2015). Hubungan Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2). <https://doi.org/10.25077/JKA.V4I2.301>
- Sari, Y., Lajuna, L., Ramli, N., & Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, J. (2022). EFEKTIFITAS PEER GROUP EDUCATION DAN PENYULUHAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PUTRI. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 7(2), 566–579. <https://doi.org/10.33143/JHTM.V7I2.1565>
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia.*
- Sindhu P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang.* Mizan Qanita.
- sulistyo Andromoyo. (2013). *Konsep &Proses Keperawatan Nyeri.*

Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). *EFEKTIFITAS SENAM DISMENOIRE PADA PAGI DAN SORE HARI TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI SAAT HAID DI SMPN 2 BANGKINANG KOTA TAHUN 2019*. <https://doi.org/10.31004/JKT.V1I1.106>

2

Yudiyanta, Y. (Yudiyanta), Khoirunnisa, N. (Novita), & Novitasari, R. W. (Ratih). (2015). Assessment Nyeri. *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(3), 398402. <https://doi.org/10.55175/CDK.V42I3.1034>