

# EDUKASI DAN PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMAIT NURUL IHSAN BOARDING SCHOOL CILACAP

Khairunissa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>D3 Fisioterapi Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Khairunissahabibi02@gmail.com

## Abstrak

Dismenore adalah gangguan saat periode menstruasi yang ditandai dengan gejala kram pada otot perut, menimbulkan nyeri hingga mengganggu aktifitas harian wanita. Terdapat 2 jenis dismenore, yakni primer dan sekunder. Prevalensi dismenore di Indonesia sekitar 60-70% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 45,11% dismenore sekunder. Dismenore primer umumnya terjadi 1-2 tahun setelah menarche. Sementara itu, usia menarche yang umum terjadi pada remaja Indonesia adalah 13-14 tahun. Berdasarkan data tersebut, dismenore yang dialami oleh remaja putri berusia antara 16-18 tahun, atau saat mereka berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi dismenore menyebabkan terganggunya aktifitas para remaja putri yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang aktif. Rasa nyeri yang hebat saat menstruasi menyebabkan intoleransi aktifitas seperti, tidak masuk sekolah, tidak dapat konsentrasi saat belajar, hingga tidak dapat melakukan aktifitas harian. Dalam jangka panjang hal ini dapat menurunkan kualitas belajar siswa hingga kualitas hidupnya. Sebab dampak tersebut, maka kondisi ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang harus ditangani. *Abdominal Stretching Exercise* menjadi alternatif solusi yang sederhana, efisien, dan bebas resiko. Beberapa manfaat dari latihan ini adalah untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot area perut, serta mengurangi nyeri dismenore. Kegiatan edukasi dan penerapan *Abdominal Stretching Exercise* diberikan kepada 15 siswi SMA Nurul Ihsan Boarding School Cilacap dengan metode overview materi dan demonstrasi latihan. Evaluasi dilakukan dalam bentuk pre dan post test, didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi sebesar 58%. Hasil ini diharapkan menjadi solusi masalah yang setiap bulan muncul pada siswi hingga mengganggu konsentrasi dan kualitas belajar mereka di sekolah.

**Kata Kunci** : Dismenore, *Abdominal Stretching*, Nyeri

## Abstract

*Dysmenorrhea is a disorder during the menstrual period characterized by symptoms of cramps in the abdominal muscles, causing pain to interfere with a woman's daily activities. There are 2 types of dysmenorrhea, namely primary and secondary. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is around 60-70% which consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 45.11% secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea generally occurs 1-2 years after menarche. Meanwhile, the common age of menarche in Indonesian adolescents is 13-14 years old. Based on this data, dysmenorrhea experienced by adolescent girls is between 16-18 years old, or when they are in Senior High School. Dysmenorrhea disrupts the activities of adolescent girls who are in an active growth and development period. Severe pain during menstruation causes intolerance of activities such as missing school, not being able to concentrate on learning, and not being able to do daily activities. In the long run, this can reduce the quality of students' learning and quality of life. Because of this impact, this condition is a public health problem that must be addressed. Abdominal Stretching Exercise is a simple, efficient and risk-free*

*alternative solution. Some of the benefits of this exercise are to increase flexibility, abdominal muscle strength, and reduce dysmenorrhea pain. The education and application of Abdominal Stretching Exercise was given to 15 students of Nurul Ihsan Boarding School Cilacap with the method of material overview and exercise demonstration. Evaluation is done in the form of pre and post tests, the results obtained an increase in student knowledge of the material by 58%. These results are expected to be a solution to the problem that every month appears in female students to interfere with their concentration and quality of learning at school.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Abdominal Stretching, Pain*

## **1. PENDAHULUAN**

Menstruasi adalah kondisi perdarahan uterus secara periodik yang disertai dengan deskuamasi atau peluruhan endometrium yang juga merupakan tanda bahwa seorang wanita telah memasuki masa pubertas (Rejeki *et al.*, 2020). Seorang wanita pertama kali mengalami menstruasi antara usia 12 hingga 15 tahun, tergantung pada beberapa faktor seperti kesehatan, status gizi, dan berat badan (Kemigisha *et al.*, 2020). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal pada remaja putri, namun beberapa dari mereka mengalami keluhan selama menjalaninya. Seperti, siklus menstruasi yang tidak teratur, menoragia, dismenore, dan gejala lainnya. Dismenore terutama berkaitan dengan proses ovulasi sebelumnya dengan adanya kontraksi otot rahim dan sekresi prostaglandin yang menyebabkan kram (Prajapati and Patel, 2015).

*Dismenore* dikategorikan menjadi 2, pertama dismenore primer yang berhubungan dengan kram saat menstruasi tanpa adanya kelainan anatomi genital. Kedua, adalah dismenore sekunder yakni kram menstruasi dengan adanya kelainan anatomi tertentu atau masalah patologis (Kemigisha *et al.*, 2020). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sekitar 60-70% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 45,11% dismenore sekunder (Lail, 2019). Dismenore primer umumnya terjadi 1-2 tahun setelah menarche (Critchley *et al.*, 2020). Sementara itu, usia menarche yang umum terjadi pada remaja Indonesia adalah 13-14 tahun. Berdasarkan data tersebut, dismenorea yang dialami oleh remaja putri berusia antara 16-18 tahun, atau saat mereka berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) (Pulungan *et al.*, 2020).

*Dismenore* primer dan gejala sistematik lainnya disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin. Setelah ovulasi, sebagai respon terhadap produksi

progesterone, asam lemak dalam membrane fosfolipid meningkat. Kemudian, asam arakidonat dilepaskan dan memulai kaskade prostaglandin di dalam rahim. Prostaglandin berubah menjadi myometrium hipertonic dan terjadi efek vasokonstriksi yang menyebabkan iskemia dan nyeri (Rejeki *et al.*, 2020).

Kondisi *dismenore* menyebabkan terganggunya aktifitas para remaja putri yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang aktif. Rasa nyeri yang hebat saat menstruasi menyebabkan intoleransi aktifitas seperti, tidak masuk sekolah, tidak dapat konsentrasi saat belajar, hingga tidak dapat melakukan aktifitas hariannya. Dalam jangka panjang hal ini dapat menurunkan kualitas belajar siswa hingga kualitas hidupnya.

Bagi sebagian remaja, *dismenorea* merupakan sebuah siksaan yang harus mereka derita setiap bulannya. Hal ini mendoreong mereka untuk mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Terdapat beberapa solusi untuk meredakan nyeri akibat kram menstruasi baik secara farmakologfis dan non farmakologis. Penanganan nyeri non farmakologis dianggap lebih aman dari pada terapi farmakologis yang mungkin memiliki efek samping (Petraglia *et al.*, 2017).

Terapi non farmakologis dapat berupa kompres air hangat, mandi air hangat, pijat, olahraga, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan music dan relaksasi dalam bentuk yoga dan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*). Terdapat penelitian yang menemukan bahwa olahraga atau latihan fisik dapat mengatasi dismenore dan lebih aman karena tidak memiliki efek samping yang dapat mengganggu fisiologis tubuh (Urganlawar, Patil and Dhage, 2023).

*Abdominal Stretching Exercise* adalah latihan fisik yang berfokus pada otot-otot bagian perut selama kurang 10-15 menit yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot perut. Latihan ini diharapkan dapat mengurangi nyeri akibat kram saat menstruasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan jika *Abdominal Stretching Exercise* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Rejeki *et al.*, 2021).

Berdasarkan manfaat tersebut, penulis memilih untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk memberikan penguatan edukasi tentang dismenore, selanjutnya memberikan demonstrasi latihan fisik berupa *Abdominal*

*Stretching Exercise* untuk mengurangi intensitas dismenore primer pada remaja putri di SMAIT Nurul Ihsan Boarding School Cilacap.

## **2. MASALAH**

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tim pada bulan Juni 2024 di SMAIT Nurul Ihsan Boarding School Cilacap didapatkan beberapa informasi seperti, 8 dari 11 siswi mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang setiap bulannya ketika menstruasi, 1 dari 11 siswi mengalami nyeri dengan intensitas berat hingga demam dan tidak dapat masuk kelas. Sebanyak 7 dari 11 siswi belum pernah mendapatkan informasi terkait pencegahan dan penanganan nyeri saat menstruasi. Mereka yang mengalami *dismenorea* cenderung mempengaruhi konsentrasi belajar karena rasa nyeri yang dialaminya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis memilih untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tujuan untuk memberikan penguatan edukasi tentang *dismenorea*, selanjutnya memberikan demonstrasi latihan fisik berupa *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi intensitas *dismenorea* primer pada remaja putri di SMAIT Nurul Ihsan Boarding School Cilacap.

## **3. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah diselenggarakan pada hari Selasa, 11 Juni 2024 di Aula SMAIT Nurul Ihsan Boarding School Cilacap. Metode pelaksanaan pada pengabdian masyarakat ini terdapat empat sesi. Pada sesi pertama dilakukan pre-test untuk menggali sejauh mana pengetahuan siswa tentang dismenore. Sesi kedua, diberikan overview materi tentang mitos dan fakta kesehatan berkaitan tentang menstruasi, penyebab, pencegahan dan penanganan dismenore. Pada sesi ketiga tim memberikan demonstrasi latihan *Abdominal Stretching Exercise* kemudian peserta mempraktekan bersama secara langsung. Setelah praktek diadakan sesi tanya jawab dan evaluasi tentang latihan yang di praktekkan bersama. Sesi terakhir dilakukan *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan siswa setelah diberikan materi sebelumnya.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 1) Hasil

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 15 peserta. Deskripsi peserta dan hasil pelaksanaan pengabdian tampak pada tabel 1 dan 2 dibawah ini.

Tabel 1. Data Peserta Pengabdian

No	Karakteristik	n
1	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	0 orang
	Perempuan	15 orang
2	Umur	
	< 16 tahun	0 orang
	16 tahun	12 orang
	>16 tahun	3 orang
3	Kelas	
	Kelas X	12 orang
	Kelas XI	3 orang
	Kelas XII	0 orang

Tabel 2. Nilai Pengetahuan Peserta Pengabdian.

Item	n	Mean	Peningkatan
Pre Test	15	5,73	58%
Post Test	15	9,07	



Gambar 1. Pelaksanaan Demonstrasi Latihan



Gambar 2. Pemberian Poster Edukasi

## 2) Pembahasan

Kegiatan berjalan baik sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan. Peserta yang hadir berjumlah 15 siswi, hal ini berbeda dengan rencana awal yakni seluruh siswa kelas X karena bersamaan dengan kegiatan sekolah yakni remedial. Berdasarkan hasil *pretest* yang dilakukan diawal kegiatan menghasilkan skor pengetahuan siswa tentang disminore adalah 5,73. Nilai ini sudah cukup baik tetapi pada beberapa soal terkait dengan latihan penanganan dan pencegahan banyak siswa yang salah dikarenakan belum pernah mendapati informasi tentang latihan fisik *Abdominal Stretching Exercise*. Saat penyampaian materi tentang mitos dan fakta kesehatan berkaitan tentang menstruasi, penyebab, pencegahan dan penanganan dismenore serta demonstrasi latihan *Abdominal Stretching Exercise*, para siswa sangat antusias.

Sesi tanya jawab yang diberikan juga dimanfaatkan dengan baik, sebagian besar pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan pengalaman mereka selama ini ketika menjalani periode menstruasi, seperti cara menjaga kebersihan daerah kemaluan saat haid, waktu yang tepat untuk melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* agar periode menstruasi berikutnya tidak merasakan nyeri berlebih hingga terkait dengan pengalaman siklus menstruasi yang tidak teratur.

Bentuk evaluasi keberhasilan penyuluhan yang dipilih tim berupa pengerjaan lembar *posttest*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 58% terkait dismenore serta semua siswa juga mampu mempraktekan bersama latihan *Abdominal Stretching Exercise* lengkap dengan pemahaman frekuensi, intensitas, dan waktu latihannya. Pemberian materi yang tidak hanya berupa teori tetapi dengan adanya demonstrasi lalu dilanjutkan dengan simulasi bersama sangat efektif diberikan kepada peserta penyuluhan jika topik penyuluhan adalah materi yang baru.

## 5. KESIMPULAN

Siswi-siwi remaja putri yang belum mengetahui tentang latihan fisik *Abdominal Stretching Exercise* sebagai usaha mencegah dan mengurangi nyeri saat menstruasi atau *dismenorea*, melalui kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi permasalahan yang setiap bulan muncul pada siswi hingga mengganggu konsentrasi dan kualitas belajar mereka di sekolah.

Kegiatan seperti ini tidak cukup hanya dilaksanakan satu kali di satu tempat saja. Untuk membuktikan keberhasilan latihan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenorea* pada siswi, perlu dilakukan pendampingan secara berkala. Tidak hanya itu, jenis penanganan lainnya pun harus diajarkan kepada siswi untuk memperkaya pengetahuan dan usaha mereka untuk mengurangi nyeri saat periode menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Critchley, H. O. D. *et al.* (2020) 'Menstruation: science and society', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(5), pp. 624–664. doi: 10.1016/j.ajog.2020.06.004.
- Kemigisha, E. *et al.* (2020) 'A qualitative study exploring menstruation experiences and practices among adolescent girls living in the nakivale refugee settlement, Uganda', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), pp. 1–11. doi: 10.3390/ijerph17186613.
- Lail, N. H. (2019) 'Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), pp. 88–95. doi: 10.33221/jiki.v9i02.225.

- Petraglia, F. *et al.* (2017) 'Dysmenorrhea and related disorders', *F1000Research*, 6(0), pp. 1–7. doi: 10.12688/f1000research.11682.1.
- Prajapati, J. and Patel, R. (2015) 'Menstrual hygiene among adolescent girls: A cross sectional study in urban community of Gandhinagar', *The Journal of Medical Research*, 1(4), pp. 122–125. doi: 10.31254/jmr.2015.1406.
- Pulungan, A. B. *et al.* (2020) 'Age at menarche and body fat in adolescent girls', *Paediatrica Indonesiana (Paediatrica Indonesiana)*, 60(5), pp. 269–276. doi: 10.14238/pi60.5.2020.269-76.
- Rejeki, S. *et al.* (2020) 'European Journal of Molecular & Clinical Medicine The Profile of Interleukin-6, PGE2, and Menstrual Pain Levels through the Counter-Pressure Regiosacralis Therapy', *Menstrual pain (dysmenorrhea) is a pain frequently felt by most women due to the progesterone hormone instability in blood. The pain is commonly felt since the first day of the menstrual period. The mostly used therapy for dysmenorrhea was the pain killin*, 07(06), pp. 122–128.
- Rejeki, S. *et al.* (2021) 'Abdominal stretching as a therapy for dysmenorrhea', *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, pp. 180–183. doi: 10.3889/oamjms.2021.6711.
- Unganlawar, D. S., Patil, S. and Dhage, P. P. (2023) 'Efficacy of Connective Tissue Therapy and Abdominal Stretching Exercises in Individuals With Primary Dysmenorrhea: A Review', *Cureus*, 15(10), pp. 1–7. doi: 10.7759/cureus.46553.