



EFEKTIVITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI PONDOK PUTRI HAFSHAWATY PESANTREN ZAINUL HASAN

Nandini Nursyamsiana¹ Ro'isah² Achmad Kusyairi³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: nandininursyamsiana@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Salah satu penanganan nonfarmakologis dismenore yaitu Abdominal Stretching Exercise dan Massage Effleurage. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis efektivitas Abdominal Stretching Exercise dan Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain penelitian two group pretest-posttest. Populasi sebanyak 64 responden. Sampel penelitian sebanyak 36 responden yang memenuhi syarat inklusi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri numeric (NRS) kemudian data dikumpulkan melalui proses editing, coding, scoring dan tabulating. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan hipotesis Uji Mann Whitney pada kedua kelompok. Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan Abdominal Stretching Exercise adalah 4,67 dan sesudah diberikan Abdominal Stretching Exercise 3,78, sedangkan nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan Massage Effleurage adalah 4,94 dan sesudah diberikan Massage Effleurage 4,83. Hasil uji analisis didapatkan nilai p Value α (asymptotic, 2-tailed) = 0,000, maka dinyatakan bahwa Abdominal Stretching Exercise lebih efektif terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan. Abdominal Stretching Exercise merupakan tindakan non farmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan nyeri dismenore. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk membandingkan Abdominal Stretching Exercise dengan intervensi lain dan menentukan metode mana yang lebih efektif.

Kata kunci : Abdominal Stretching Exercise, Massage Effleurage, Dismenore

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is the pain that accompanies menstruation which can interfere with daily life activities. One of the non-pharmacological treatments for dysmenorrhea is Abdominal Stretching Exercise and Effleurage Massage. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of Abdominal Stretching Exercise and Effleurage Massage on reducing dysmenorrhea pain in adolescents at Pondok Putri Hafshawaty Islamic

Boarding School Zainul Hasan Genggong Probolinggo. This type of research was quasi experimental with research design two groups pretest-posttest. The population was 64 respondents. The research sample consisted of 36 respondents who met the inclusion requirements and were selected by purposive sampling technique. The instrument used a numerical pain scale (NRS) observation sheet, then data was collected through the editing, coding, scoring and tabulating process. The data obtained were analyzed using the Mann Whitney hypothesis in both groups. The results showed that the average value of the pain scale before Abdominal Stretching Exercise is 4.67 and after Abdominal Stretching Exercise is 3.78, while the average value of the pain scale before is Massage Effleurage is 4.94 and after Massage Effleurage is 4.83. The results of the analysis test obtained a p value α (asympt. sign. 2 tailed) 0.000. The significant level of p Value $< \alpha$ 0.05 means that Abdominal Stretching Exercise is more effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescents at Pondok Putri Hafshawaty Zainul Hasan Islamic Boarding School. Abdominal Stretching Exercise is a non-pharmacological method that can be applied to reduce dysmenorrhea. Future researchers are advised to compare Abdominal Stretching Exercise with other interventions and determine which method is more effective.

Keywords: *Abdominal Stretching Exercise, Massage Effleurage, Dysminore*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan pengeluaran darah dan sel-sel tubuh secara periodik dari vagina yang berasal dari dinding rahim (Aulya et al., 2021). Pada umumnya, menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun, sebagian remaja di saat siklus menstruasi akan mengalami gejala-gejala seperti pegal di bagian paha, sakit di daerah payudara, lelah, dan rasa sakit saat haid yang biasa disebut dismenore (Bingarwati 2020). Dismenore atau nyeri haid adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari (Nofrita et al., 2021). Dismenore dapat dialami oleh wanita pada sebelum, sesaat, dan setelah menstruasi (Hasna et al., 2021). Seseorang yang mengalami dismenore tidak akan mengancam jiwa, tetapi hal tersebut bisa menyakitkan bagi banyak remaja yang merasakannya (Acheampong et al., 2019).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar pada rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian menunjukkan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Proverawati A, 2014 dalam Liesmayani et al., 2023). Sedangkan penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa antara 41–91,5% wanita muda, usia sekolah dan pendidikan tinggi, mengalami dismenorea pada saat menstruasi (Gutman, Nunez & Fisher, 2022). Sedangkan hasil penelitian di Swedia sebesar 72% (Anugroho, dalam Tambun M, 2022).

Di Indonesia, sekitar 45-95% wanita usia produktif mengalami dismenore. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada remaja putri antara 16,8-81% dengan angka kejadian sebesar 107.673 jiwa (64,24%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Ananda M et al., 2022). Diperkirakan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami nyeri haid, akan tetapi tidak melaporkan ke pelayanan kesehatan (Septianingrum & Hatmanti 2019).

Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore dan datang ke pelayanan kesehatan sebesar 11.565 jiwa (1,31%) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2017 dalam Adi Aprilia, 2017). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 3 Maret 2023 di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong dari 10 remaja putri didapatkan 7 remaja putri yang menyatakan mengalami nyeri dismenore. 2 remaja mengalami nyeri ringan, 3 remaja mengalami nyeri sedang, dan 2 remaja mengalami nyeri berat. Saat

dismenore mereka harus istirahat di ruang kesehatan pondok dan terkadang harus izin tidak mengikuti kegiatan pondok karena nyeri yang dirasakan. Mengenai cara penanganan nyeri dismenore, 2 remaja putri mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri, 2 remaja putri mengatakan dengan minum kiranti, 3 lainnya mengatakan dengan tidur agar dapat menghilangkan rasa nyeri dengan sendirinya.

Selama siklus menstruasi terjadi peningkatan kadar prostaglandin terutama PGF2 dan PGE2. Pada fase proliferasi konsentrasi kedua prostaglandin ini rendah, namun pada fase sekresi konsentrasi PGF2 lebih tinggi dibandingkan dengan konsentrasi PGE2. Selama siklus menstruasi konsentrasi PGF2 akan terus meningkat kemudian menurun pada masa implantasi window. Pada beberapa kondisi patologis konsentrasi PGF2 dan PGE2 pada remaja dengan keluhan menorrhagia (keluar darah secara berlebihan saat menstruasi) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kadar prostaglandin remaja tanpa adanya gangguan haid. Oleh karena itu baik secara normal maupun pada kondisi patologis prostaglandin mempunyai peranan selama siklus menstruasi (Reeder, 2013 dalam Nurbaiti & Febrina, 2022).

Diketahui reseptor PGF2 banyak ditemukan di miometrium. Dengan adanya PGF2 akan menimbulkan efek vasokonstriksi dan meningkatkan kontraktilitas otot uterus. Sehingga dengan semakin lamanya kontraksi otot uterus ditambah adanya efek vasokonstriksi akan menurunkan aliran darah ke otot uterus selanjutnya akan menyebabkan iskemik pada otot uterus dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Dibuktikan juga dengan pemberian penghambat prostaglandin akan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Begitu juga dengan PGF2 dimana dalam suatu penelitian disebutkan bahwa dengan penambahan PGF2 dan PGE2 akan meningkatkan derajat rasa nyeri saat menstruasi (Anurogo, 2011 dalam Putri & Anwar, 2021).

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama PGF2a) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan rasa nyeri. Selama periode menstruasi, remaja yang mempunyai dismenorea mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi di bandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri, akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal ini, aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan nyeri dismenore. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh serat prosteglandin (PGE2) dan hormon lainnya yang membuat serat saraf sensori nyeri di uterus menjadi hipersensitif terhadap kerja bradikinin serta stimulasi nyeri fisik dan kimiawi lainnya (Reeder, 2013 dalam Nurbaiti & Febrina, 2022).

Amin & Purnamasari (2020) menyatakan bahwa pemberian massage effleurage akan mengurangi hipoksia pada jaringan sehingga terjadi peningkatan kadar oksigen di jaringan dan menyebabkan nyeri berkurang. Teknik *effleurage* adalah suatu rangsangan pijat pada kulit abdomen dengan melakukan usapan menggunakan ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan kupu kupu abdomen seiring dengan pernafasan abdomen (Fatmawati & Fina 2018). Teknik massage effleurage ini dapat melancarkan sirkulasi darah, memberikan tekanan panas pada otot perut, dan menimbulkan relaksasi pada tubuh (Wulan et.,all 2022).

Berdasarkan saran dari para peneliti sebelumnya menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat membandingkan dua metode berbeda untuk menurunkan nyeri haid (dismenore) dan menentukan metode mana yang lebih efektif dalam menurunkan dismenore (Wulan et.,all 2022). Sehingga peneliti tertarik untuk membandingkan antara kedua efektivitas dengan judul "Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain penelitian two group pretest-posttest. Populasi sebanyak 64 responden. Sampel penelitian sebanyak 36 responden yang memenuhi syarat inklusi yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi skala nyeri numeric (NRS) kemudian data dikumpulkan melalui proses editing, coding, scoring dan tabulating

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum menampilkan karakteristik responden yang meliputi usia dan lembaganya. Sedangkan, data khusus menampilkan karakteristik responden berupa data skala nyeri Disminore pada remaja sebelum dan setelah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Effleurage*.

Usia	Frekuensi (F)	Persen (%)				
16 tahun	17	47,2				
17 tahun	15	41,7				
18 tahun	4	11,1				
Total	36	100				
Lembaga	Frekuensi	Persen				
Tahfid Fokus	14	38,9%				
SMAU	18	50,0%				
STIKes	4	11,1%				
Total	36	100%				
Skala nyeri	Frekuensi (F)	Persen (%)				
3	1	5,6				
4	8	44,4				
5	5	27,8				
6	4	22,2				
Total	18	100				
Skala nyeri	Frekuensi (F)	Persen (%)				
3	8	44,4				
4	6	33,3				
5	4	22,2				
Total	18	100				
Skala nyeri	Frekuensi (F)	Persen (%)				
4	4	22,2				
5	11	61,1				
6	3	16,7				
Total	18	100				
Skala nyeri	Frekuensi (F)	Persen (%)				
4	5	27,8				
5	11	61,1				
6	2	11,1				
Total	18	100				
Statistic	N	Min	Max	Mean	Median	Mode
PRE 1	18	3	6	4,67	4,50	4
POST 1	18	3	5	3,78	4,00	3
Statistic	N	Min	Max	Mean	Median	Mode
PRE 2	18	4	6	4,94	5,00	5

POST 2	18	4	6	4,83	5,00	5
---------------	----	---	---	------	------	---

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diatas didapatkan didapatkan responden dengan usia 16 tahun yaitu sejumlah 17 responden (47,2%), usia 17 tahun sebanyak 15 responden (41,7%) dan usia 18 tahun sebanyak 4 responden (11,1%). didapatkan responden dengan lembaga Tahfid fokus sebanyak 14 responden (38,9%), SMAU sebanyak 18 responden (50,0%) dan untuk lembaga STIKes sebanyak 4 responden (11,1%). disimpulkan bahwa skala nyeri dengan nilai 3 sebanyak 1 responden (5,6%), nilai 4 sebanyak 8 responden (44,4%), nilai 5 sebanyak 5 responden (27,8%), dan nilai 6 sebanyak 4 responden (22,2%). disimpulkan bahwa skala nyeri dengan nilai 3 sebanyak 8 responden (44,4%), nilai 4 sebanyak 6 responden (33,3), dan nilai 5 sebanyak 4 responden (22,2%). disimpulkan bahwa skala nyeri dengan nilai 4 sebanyak 4 responden (22,2%), nilai 5 sebanyak 11 responden (61,1%), dan nilai 6 sebanyak 3 responden (16,7%). disimpulkan bahwa skala nyeri dengan nilai 4 sebanyak 5 responden (27,8%), nilai 5 sebanyak 11 responden (61,1%), dan nilai 6 sebanyak 2 responden (11,1%). dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,67, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,50 dan nilai yang sering muncul sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4. dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 3,78, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,00 dan nilai yang sering muncul sesudah diberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* adalah 3. dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sebelum diberikan *Massage Effleurage* adalah 4,94, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sebelum diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5,00 dan nilai yang sering muncul sebelum diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5. dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sesudah diberikan *Massage Effleurage* adalah 4,83, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5,00 dan nilai yang sering muncul sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5.

Tabel 2 : Analisis Efektivitas setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Effleurage* pada remaja dengan nyeri disminore di Pondok putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

Statistic	Hasil
Mann-Whitney U	57,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,001 ^b

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Juni 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tabel hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 22 dengan menggunakan uji non *parametrik mann whitney* pada kelompok I dan kelompok II, didapatkan nilai ρ value (asyp. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed) $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri Dismenore pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

PEMBAHASAN

Skala Nyeri *Disminore* Sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2023 didapatkan data yang bersedia menjadi responden *Abdominal Stretching Exercise* adalah sebanyak 18 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden yang mengalami skala nyeri dengan nilai 3 sebanyak 1 responden (5,6%), nilai 4 sebanyak 8 responden (44,4%), nilai 5 sebanyak 5 responden (27,8%), dan nilai 6 sebanyak 4 responden (22,2%). Berdasarkan tabel 5.7, menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri *disminore* sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,67, sedangkan nilai tengah nyeri *disminore* sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,50 dan nilai yang sering muncul sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada responden yang merasakan nyeri *disminore* yaitu responden mengatakan selalu merasakan nyeri saat menstruasi, nyeri yang dirasakan hilang timbul dan bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari di pondok. Hal tersebut disebabkan karena kontraksi otot pada uterus terjadi terus menerus saat dinding rahim meluruh dan mengeluarkan darah. Dalam situasi seperti ini perlu adanya terapi untuk mengatasi keluhan responden salah satunya adalah *Abdominal Stretching Exercise* yang dapat membantu untuk mengurangi rasa nyeri *disminore* sekaligus sebagai alternatif olahraga di sela waktu kegiatan pada remaja di pondok.

Salah satu permasalahan yang ditemukan pada remaja yaitu *dismenorea* atau nyeri haid adalah permasalahan yang paling sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan lainnya. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. *Dismenorea* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi yang mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut sehingga memerlukan waktu untuk istirahat (Widyanthi & Resiyanthi, 2021).

Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktivasi usus besar (Anunim dalam Mursundari & Hikmah, 2022). *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin yang meningkat 5-13 kali lebih tinggi dari wanita yang tidak mengalami *dismenore*. Menurut Anurogo, hal tersebut disebabkan karena selama menstruasi sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan zat prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan iskemia uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi otot dinding rahim dan penyempitan pembuluh darah (Kojo dalam Soniati 2020).

Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) disebabkan oleh kejang otot uterus, nyeri haid merupakan kondisi yang normal terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, nyeri haid muncul dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress pengaruh dari hormon prostaglandin. Selama nyeri haid, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin, sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Morgan & Hamilton dalam Wardani & Cashni, 2021).

Menurut peneliti informasi merupakan hal yang sangat penting untuk didapatkan karena dengan adanya informasi remaja bisa mendapatkan informasi yang positif selain itu wawasan mereka akan semakin bertambah khususnya mengenai penanganan non farmakologis terhadap nyeri haid yang dialaminya.

Peneliti mengharapkan dengan adanya informasi mengenai penanganan nyeri disminore secara non farmakologis dengan latihan *abdominal stretching exercise* membuat responden semakin banyak memperoleh informasi sehingga diharapkan membuat daya tarik responden untuk melakukan intervensi ini untuk menurunkan intensitas nyeri yang dialami oleh responden terutama remaja putri di pondok.

Skala Nyeri *Disminore* Sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2023 didapatkan data *post-test* responden *Abdominal Stretching Exercise* adalah sebanyak 18 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Berdasarkan tabel 5.4, menunjukkan bahwa responden yang mengalami kala nyeri dengan nilai 3 sebanyak 8 responden (44,4%), nilai 4 sebanyak 6 responden (33,3), dan nilai 5 sebanyak 4 responden (22,2%). Berdasarkan tabel 5.7, menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 3,78, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4,00 dan nilai yang sering muncul sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 3.

Berdasarkan data hasil penelitian ini, tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada responden setelah melakukan latihan *abdominal stretching exercise* mengalami penurunan cukup signifikan bila dibandingkan dengan sebelum melakukan latihan *abdominal stretching exercise*. Sejalan dengan banyaknya jurnal penelitian mengenai efektivitas *abdominal stretching* sudah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri disminore pada remaja. Saat ditanya responden mengatakan sesudah melakukan intervensi *stretching* ini selain nyeri dirasakan berkurang, responden juga mengatakan bahwa tubuh merasa lebih bugar, hal ini juga didukung karena kurangnya aktivitas olahraga di area pondok, sehingga selain penurunan nyeri disminore dapat dirasakan responden juga mengatakan tubuh terasa lebih bugar.

Melakukan olahraga dapat menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) yaitu dengan melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid/*dismenore*. *Abdominal stretching* yang dilakukan pada saat mengalami nyeri haid untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Dengan melakukan olahraga atau latihan, akan merangsang produksi hormon *endorphine* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi. (Silviani et al., 2020).

Menurut peneliti, olahraga merupakan suatu manajemen non farmakologis yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis dari dalam tubuh manusia itu sendiri. Oleh karena itu latihan *abdominal stretching* ini dapat mengurangi intensitas nyeri haid yang dialami oleh remaja putri. Menurut peneliti, latihan *abdominal stretching* dapat menurunkan intensitas nyeri haid seseorang, akan tetapi semua tergantung ketelatenan daripada seseorangnya sendiri dalam melakukan latihan atau olahraga ini. Dalam penelitian ini, peneliti sudah memberikan informasi tentang latihan *abdominal stretching* dengan praktik, tetapi kesadaran akan konsep diri seseorang merupakan andil yang sangat besar.

Skala Nyeri *Disminore* Sebelum diberikan *Massage Effleurage*

Berdasarkan observasi penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 Juli 2023 didapatkan data yang bersedia menjadi responden *Massage Effleurage* adalah sebanyak 18 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Berdasarkan tabel 5.5, menunjukkan bahwa responden yang mengalami skala nyeri dengan nilai 4 sebanyak 4 responden (22,2%), nilai 5 sebanyak 11 responden (61,1%), dan nilai 6 sebanyak 3 responden (16,7%). Berdasarkan tabel 5.8, menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sebelum diberikan *Massage Effleurage* adalah 4,94, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sebelum diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5,00 dan nilai yang sering muncul sebelum diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada responden yang merasakan nyeri disminore yaitu responden sering membiarkan rasa nyeri tersebut dengan dibawa istirahat tidur sehingga membuat banyak responden izin dan tidak mengikuti kegiatan pondok pesantren, responden juga mengatakan alternatif pijat masih minim digunakan dikarenakan kurangnya informasi mengenai penanganan nyeri disminore dengan masase. Dalam situasi seperti ini perlu adanya terapi untuk mengatasi keluhan responden salah satunya dengan *Massage Effleurage* yang dapat membantu untuk menurunkan rasa nyeri disminore pada remaja di pondok.

Menurut Morgan & Hamilton terdapat beberapa faktor risiko penyebab nyeri haid (*dismenore*) yaitu *menarche* dini (kurang dari 11 tahun), tidak pernah melahirkan (*nullipara*), darah menstruasi yang banyak, merokok, riwayat nyeri menstruasipada keluarga. Umumnya *menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi. Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Nyeri haid ini biasanya mulai pada saat siklus telah menjadi ovulasi dalam tahun – tahun usia reproduksi dan siklus reguler. Berbagai macam cara dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore. Ada yang menggunakan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Banyak teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri (Morgan & Hamilton dalam Wardani & Cashni, 2021).

Remaja putri yang mengalami nyeri dismenore memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami dismenore. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut saraf terminal yang merangsang nyeri. Peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400 mm Hg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat, sehingga dapat disimpulkan bahwa prostaglandin yang dihasilkan uterus berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium. Kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik (Amin & Purnamasari, 2020).

Menurut peneliti informasi mengenai *Massage Effleurage* penting untuk disampaikan kepada responden karena dengan adanya informasi ini diharapkan bisa menjadi wawasan baru responden khususnya mengenai penanganan non farmakologis terhadap nyeri disminore yang sering dialami. Menurut peneliti, dalam melakukan terapi *massage effleurage* untuk nyeri disminore ini bisa dilakukan saat nyeri disminore muncul dan dilakukan secara rutin. Teknik pijatan yang tepat diperlukan untuk dapat menurunkan nyeri disminore yang dirasakan.

Skala Nyeri Disminore Sesudah diberikan *Massage Effleurage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2023 didapatkan data *post-test* responden *Massage Effleurage* adalah sebanyak 18 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan tabel 5.6, menunjukkan bahwa responden yang mengalami skala nyeri dengan nilai 4 sebanyak 5 responden (27,8%), nilai 5 sebanyak 11 responden (61,1%), dan nilai 6 sebanyak 2 responden (11,1%). Berdasarkan tabel 5.8,

menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri disminore sesudah diberikan *Massage Effleurage* adalah 4,83, sedangkan nilai tengah nyeri disminore sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5,00 dan nilai yang sering muncul sesudah diberikan terapi *Massage Effleurage* adalah 5.

Berdasarkan data hasil penelitian dan observasi dengan responden, responden mengatakan mengalami penurunan nyeri yang signifikan sesaat setelah dilakukan *massage effleurage* ini, akan tetapi saat dilakukan post-test di bulan mesntruasi berikutnya responden mengatakan nyeri dismenore muncul kembali dengan intensitas nyeri seperti biasanya. Responden juga mengatakan penurunan nyeri dismenore ini dirasakan saat setelah intervensi, dalam pengukuran posttest rentang cukup lama nyeri dismenore sudah dirasakan kembali.

Pemberian terapi *massage effleurage* dapat menstimulasi serabut taktil di kulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan *massage effleurage* ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A- δ , serabut menghantarkan nyeri dengan cepat, yang menghasilkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/berkurang. Selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan sentuhan yang penuh perhatian dan empatik bertindak memperkuat efek *massage* untuk mengendalikan nyeri. Pemberian terapi *massage effleurage* dapat menyebabkan peningkatan endorphine. Endorphine bertindak sebagai neurotransmitter maupun neuromodulator yang menghambat transmisi dari pesan nyeri (Maryunani, 2020).

Terapi *massage effleurage* bermanfaat untuk dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa nyeri dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress, menyingkirkan toksin, menyetatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh (Hadibroto, 2020).

Dismenore menyebabkan kram dan berpusat pada perut bagian bawah karena terjadi peningkatan prostaglandin. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat menstruasi. Nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri sangat mengganggu dalam proses belajar yang menyebabkan remaja putri sulit untuk berkonsentrasi (Wardani & Cashni, 2021).

Peneliti mengharapkan dengan adanya informasi mengenai penanganan nyeri disminore secara non farmakologis dengan latihan *Massage Effleurage* membuat responden semakin banyak memperoleh informasi sehingga diharapkan dapat di aplikasikan oleh pondok jika terdapat santri yang mengalami nyeri dismenore terutama jika santri tersebut dirawat di ruang UKS pondok, serta diharapkan membuat daya tarik untuk melakukan intervensi ini sebagai alternatif menurunkan intensitas nyeri yang dialami terutama remaja putri di pondok.

Analisis Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.11 tabel pada uji statistik non parametrik mann whitney didapatkan mean rank *Abdominal Stretching exercise* 12,67 dan *Massage Effleurage* 24,33, dimana *Abdominal Stretching exercise* memiliki nilai penurunan skala nyeri lebih rendah dibanding *Massage Effleurage* sebesar 24,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi *Abdominal Stretching Exercise* lebih efektif daripada *Massage Effleurage* untuk menurunkan nyeri dismenore.

Berdasarkan tabel 5.12 tabel hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS 22 dengan menggunakan uji non *parametrik mann whitney* pada kelompok I dan kelompok II, didapatkan nilai p value (asympt. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika

nilai sign. (2-tailed) $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat *Abdominal Stretching Exercise* lebih efektif daripada *Massage Effleurage* terhadap penurunan nyeri Dismenore pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

Apabila dilihat dari nilai rata-rata sesudah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercises* dan *Massage Effleurage* baik kelompok I dan kelompok II terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri yang berbeda secara signifikan. Pada intervensi *Abdominal Stretching Exercises* nilai rata-rata sesudah diberikan terapi lebih kecil daripada hasil nilai rata-rata intervensi *Massage Effleurage*.

Hasil dari evaluasi subjektif responden mengatakan bahwa nyeri terasa berkurang setelah dilakukan intervensi *Abdominal Stretching Exercises* selain itu responden merasa tubuh lebih bugar, responden juga mengatakan *Abdominal Stretching Exercises* mudah untuk dilakukan. Sedangkan pada intervensi *Massage Effleurage* nyeri dirasa berkurang akan tetapi saat dilakukan posttest pada menstruasi berikutnya nyeri dismenore sudah dirasa muncul kembali dengan intensitas nyeri rata-rata tidak berubah.

Abdominal stretching pada dasarnya merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Windastiwi, 2020). Latihan peregangan telah ditemukan untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan mempercepat, dan penurunan iskemia; pelepasan endogen opiat, khusus beta endorfin dan penindasan prostaglandin dan menutup aliran darah dari visera mengakibatkan kemacetan panggul. Hal ini mengurangi rasa sakit. Jadi latihan peregangan membantu melunakkan kembali sakit, menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan otot-otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik. Berbasis peregangan latihan telah ditemukan untuk menurunkan Involuntary kolam motoneuron (Renuka. K, 2019).

Masase effleurage yang dilakukan secara rutin dapat mencegah hipoksia yang terjadi pada jaringan sehingga akan berkurang karena kadar oksigen pada jaringan meningkat sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. Selain itu, juga dapat terjadi peningkatan sirkulasi darah dan penurunan stress dan meredakan otot yang kaku. Setelah diberikan masase akan terjadi pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan ambang nyeri yang dirasakan sehingga nyeri akan terasa berkurang. Hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden setelah diberikan masase effleurage (Hadibroto, 2020).

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai sig(2-tailed) pada kelompok I dan kelompok II, didapatkan nilai p value (asympt. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed) $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* lebih efektif daripada *Massage Effleurage* terhadap penurunan nyeri Dismenore pada remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan” didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* dan *Massage Effleurage* efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Putri Hafshawaty

Pesantren Zainul Hasan. Penurunan intensitas nyeri yang signifikan teramati pada kedua intervensi tersebut, dengan Abdominal Stretching Exercise menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan Massage Effleurage. Responden yang menjalani latihan Abdominal Stretching Exercise mengalami penurunan nyeri lebih konsisten, yang disertai dengan peningkatan kebugaran fisik. Sementara itu, Massage Effleurage meskipun efektif segera setelah intervensi, menunjukkan efek yang kurang bertahan lama, dengan nyeri dismenore kembali muncul pada siklus menstruasi berikutnya.

Penelitian ini menegaskan bahwa kedua metode ini dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Dengan memberikan informasi dan pelatihan yang memadai, kedua intervensi ini dapat diterapkan secara mandiri oleh para remaja putri di pondok pesantren. Pelibatan dan kesadaran para remaja dalam melakukan latihan atau terapi ini secara rutin sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Diharapkan bahwa pengetahuan mengenai manajemen nyeri dismenore ini dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan di pondok pesantren, sehingga membantu santri tetap aktif dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun sedang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul. Aziz. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Amin, M., & Purnamasari, Y. (2020). Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 142-149.
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174-188.
- Aprilia, T. A., Prastia, T. N., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di kota bogor. *Promotor*, 5(3), 296-309.
- Aulya, Y., Kundaryanti, R., & Apriani, R. (2021). HUBUNGAN USIA MENARCHE DAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI DI JAKARTA. *Menara Medika*, 4(1).
- Bingarwati, A., & Astuti, H. (2020). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTERI TERHADAP PENANGANAN NYERI HAID. *Jurnal Kefarmasian Akfarindo*, 21-26.
- Devita, H., Sarisma, N., & Pasalina, P. E. (2022). HUBUNGAN JENIS MAKANAN YANG DIKONSUMSI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(2), 255-259.
- Dewi, S. U., Masruroh, M., Winahyu, K. M., Mawarti, H., Rahayu, D. Y. S., Damayanti, D., & Yuliana, D. (2022). *Terapi Komplementer: Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81-87.
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8 (1)
- Handayani, R., Isnaeni, E. H. A., & Mahmud, S. Y. (2022). Efektivitas Latihan Abdominal Stretching terhadap Penurunan Dismenorhe Remaja.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap

- Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601.
- Hidayat, A. A. (2021). *Studi Kasus Keperawatan; Pendekatan Kualitatif*. Health Books Publishing.
- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTERI DI KABUPATEN KEPULAUAN SANGIHE. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38-47.
- Ifaldi, M. A., Hamidi, M. N. S., & Safitri, Y. (2022). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA TAHUN 2021. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(3), 19-29.
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1-6.
- Lestari, A. (2021). EFEKTIFITAS LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 709-713.
- Lia, D. F. (2018). EFEKTIVITAS SENAM DISMENORE DAN TEKNIK EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA. *Journals of Ners Community*, 9(2), 147-155.
- Liesmayani, E. E., Oriza, N., & Sari, S. I. (2023). Pengaruh Minum Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Siswi Sma Pab 5 Klumpang Kec. Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Bidan Mandiri*, 1(1), 51-58.
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18-30.
- Nurbaiti, N., & Febrina, R. (2022). Pranayama Sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 355-360.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Pakpahan, A. F., Prasetyo, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, T., & Rantung, G. A. J. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmiah*. Yayasan Kita Menulis.
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2023, January). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 735-744).
- Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168-174.