

Pembentukan Srikandi Senam *Abdominal Streching* dengan Kompres Hangat Pada Siswa yang Mengalami Nyeri Menstruasi Di SMA Negeri 6 Semarang

Rusmiyati¹, I'ien Noer'aini², Danny Putri Sulistyaningrum³
^{1,2,3}STIKES Telogorejo Semarang
e-mail: rusmiyati@stikestelogorejo.ac.id

Abstract

Adolescence for girls is a developmental phase marked by the start of menstruation. Even so, in reality many women experience menstrual problems such as menstrual pain or dysmenorrhea. On average, more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. However, there are still many women who do not know how to handle it. The results of previous studies showed that abdominal stretching exercise was more effective than giving dysmenorrhea exercises with warm compresses for reducing menstrual pain scale. In addition, warm compresses are also considered very effective in reducing pain or muscle spasms. This community service was carried out at SMA Negeri 6 Semarang. All participants involved consisted of class X students of SMA Negeri 6 Semarang. Based on the post-test score, it showed that there was an increase in students' knowledge about abdominal stretching exercise after being given education. Furthermore, mentoring activities are carried out for the Srikandi gymnastics which are carried out once a month with direct observation. It is suggested that the gymnastics Heroine that has been formed at SMA Negeri 6 Semarang City can facilitate when there are students who experience menstrual pain or dysmenorrhea.

Keywords: Abdominal Stretching, Warm Compress, Menstrual Pain

Abstrak

Masa remaja perempuan merupakan suatu fase perkembangan yang ditandai dengan mulainya menstruasi. Meskipun begitu, pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi seperti nyeri haid atau dismenore. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami kejadian dismenorea. Namun masih banyak ditemukan perempuan yang belum tahu bagaimana cara mengatasinya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa abdominal stretching exercise lebih efektif dari pada pemberian senam dismenore dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri menstruasi. Selain itu kompres hangat juga dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Semarang. Semua peserta yang terlibat terdiri dari siswi kelas X SMA Negeri 6 Semarang. Berdasarkan skor post- test, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswi tentang abdominal streching exercise setelah diberikan edukasi. Selanjutnya dilakukan kegiatan mentoring kepada Srikandi senam yang dilakukan 1 bulan sekali dengan observasi secara langsung. Disarankan Srikandi senam yang sudah terbentuk di SMA Negeri 6 Kota Semarang bisa memfasilitasi ketika ada siswa yang mengalami nyeri menstruasi atau dismenorea.

Kata Kunci: Abdominal Streching, Kompres Hangat, Nyeri Menstruasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, maupun sosial. Perubahan paling awal muncul adalah perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau dismenore. Angka kejadian dismenoreia di dunia sangat besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya.

Presentasi dismenoreia di USA sekitar 60%, Swedia 72% dan diperkirakan di Indonesia 55% perempuan usia produktif mengalami dismenoreia. Dismenoreia menyebabkan sebagian perempuan yang mengalami tidak mampu beraktifitas (Lie, 2004). Meskipun kejadian dismenoreia cukup tinggi akan tetapi masih banyak yang belum tahu cara mengatasi dismenoreia tersebut. Penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami dismenoreia, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi dismenoreia, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik (Desfietni, 2012). Menurut Callis (2017) di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenoreia, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenoreia berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian dismenoreia terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder (Ilhami, 2018). Di Sumatera Barat belum ada data yang pasti mengenai dismenoreia tapi menurut penelitian Desi (2011) nyeri dismenoreia dapat berkurang dengan menggunakan terapi musik mozart pada hari pertama menstruasi selama 20 menit. Dan ditunjukkan dari hasil penelitian kemarin bahwa abdominal stretching exercise lebih efektif dari pada pemberian senam dismenore dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri menstruasi.

Nyeri dapat diatasi dengan melakukan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun

non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis terhadap nyeri dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi Transcutaneous Electrical Nerves Stimulation (TENS), akupuntur, Tindakan distraksi, teknik nafas dalam, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis, terapi musik, dan kompres (kompres hangat dan kompres dingin). Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis sehingga dalam hal ini metode menarik perhatian yang digunakan untuk mengatasi nyeri yaitu kompres hangat dan kompres dingin (Muttaqin, 2011).

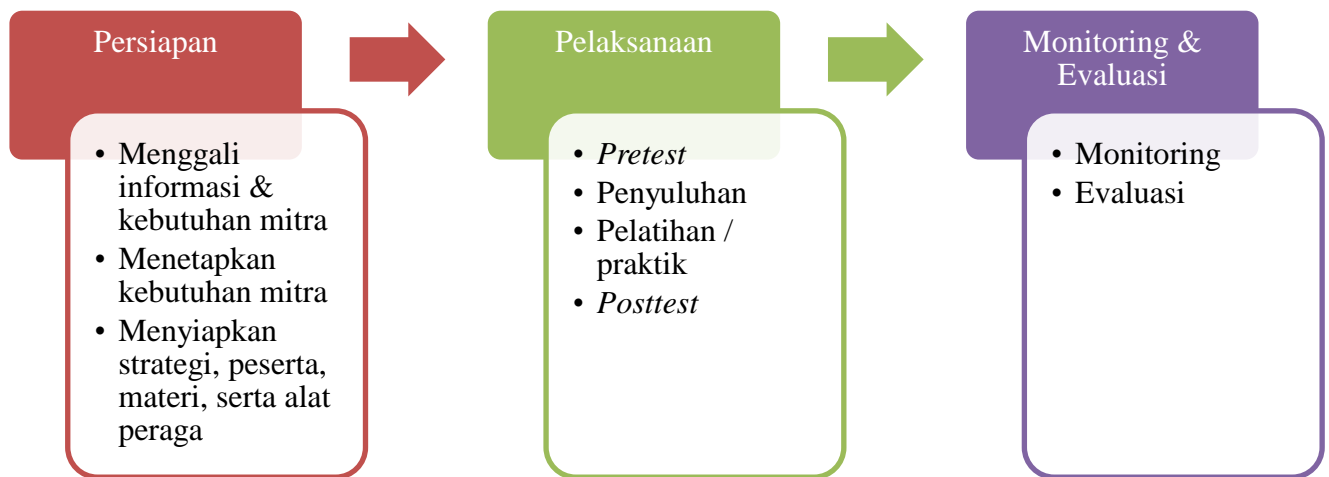
Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Price & Wilson, 2005). Hal tersebut didukung oleh penelitian Ermala (2010) yang melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan kompres hangat dalam pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan suatu metode non-farmakologi yang berfungsi untuk menurunkan atau mengurangi rasa sakit (nyeri) pada ibu inpartu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah kami lakukan di SMA Negeri 10 Semarang didapat data, dimana banyak sekali siswa yang mengalami nyeri pada saat menstruasi.

Nyeri haid/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini (Annathayakheisha, 2009). Adapun alasan kami dalam memilih

Srikandi Senam Abdominal Streching pada Siswa SMA Negeri 6 Semarang sebagai target dalam program kegiatan lanjutan dari hasil penelitian saya sebelumnya agar siswa yang mengalami nyeri saat menstruasi bisa teratasi. Sehingga siswa tersebut bisa melakukan sendiri dirumah.

METODOLOGI

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pembentukan *peer group discussion*, *pretest*, penyuluhan, pelatihan, dan *posttest*. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada siswi SMA Negeri 6 Semarang dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di SMA Negeri 6 Semarang

Tim pengabdian masyarakat ini merupakan dosen Prodi D-3 Keperawatan Keperawatan yang memiliki keahlian di keperawatan maternitas, keperawatan manajemen, dan keperawatan medikal bedah. Selain itu, pengabdian masyarakat ini juga mengajak mahasiswa semester V Prodi D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. Persiapan kegiatan diawali administrasi melalui surat menyurat dan pendekatan secara lisan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Kota Semarang dan Kesbangpol Kota Semarang. Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Kota Semarang memberikan respon yang baik dengan mengizinkan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya dilakukan rapat tim untuk menggali informasi tentang kebutuhan mitra. Kemudian menetapkan dan menyiapkan strategi, peserta, materi, serta alat peraga yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswi tentang materi yang akan diberikan. Pemberian materi terdiri dari *peer group*, pentingnya olahraga untuk dismenorea, dan *abdominal stretching exercise*. Kemudian diajarkan senam *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dengan menggunakan alat peraga. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 10 siswi SMA Negeri 6 Kota Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlokasi di SMA Negeri 6 Kota Semarang. Peserta terdiri dari 10 siswi SMA Negeri 6 Kota Semarang. SMA Negeri 6 Kota Semarang merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kota Semarang yang memiliki unit Kesehatan sekolah (UKS). UKS merupakan suatu program pemerintah dalam rangka meningkatkan pelayanan kesehatan, pendidikan Kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat atau kemampuan hidup sehat bagi warga sekolah.

Pada tahap persiapan, kegiatan diawali administrasi surat menyurat, menyiapkan ruangan, materi, alat peraga, dan sound system. Pada tahap pelaksanaan dilakukan *pretest* dan diperoleh rata – rata nilai dari 10 peserta adalah 55. Materi pertama tentang *peer group* dibawakan oleh Ns. P'ien Noer'aini, M.Kep yang memiliki keahlian dibidang keperawatan manajemen. Materi kedua tentang pentingnya olahraga untuk dismenorea dibawakan oleh Ns. Danny Putri Sulistyaningrum, M.Kep., Sp.Kep.MB yang memiliki keahlian dibidang keperawatan medikal bedah. Materi ketiga tentang *abdominal stretching exercise* dibawakan oleh Ns. Rusmiyati, S.Kp., M.Si. Med. yang memiliki keahlian dibidang keperawatan maternitas. Pelatihan dan praktik senam *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dipandu oleh Ns. Rusmiyati, S.Kp., M.Si. Med dan mahasiswa semester V Prodi D-3 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. Diakhir sesi rata – rata nilai *posttest* signifikan meningkat menjadi 90. Selama pemberian materi dan pelatihan, peserta antusias untuk bertanya dan menirukan gerakan – gerakan yang telah dicontohkan. Srikandi senam juga diminta untuk melakukan re-demonstrasi terkait senam *abdominal stretching exercise* dan kompres

hangat.



Gambar 2. Penyuluhan Materi Pengabdian Masyarakat

Pada tahap selanjutnya, monitoring dilakukan 1 bulan sekali setelah kegiatan berlangsung yaitu pada tanggal 8 November 2019. Mentoring dilakukan kepada Srikandi dan bagian kesiswaan SMA Negeri 6 Semarang dengan observasi secara langsung. Hasil monitoring sudah terlaksana dengan baik seperti Srikandi Senam mengajarkan kepada siswa yang mengalami menstruasi. Para siswa juga mengeluhkan nyeri dismeorea / nyeri menstruasi sudah berkurang dan tidak lagi mengganggu aktivitas sekolahnya. *Abdominal Stretching Exercise* terjadwal seminggu sekali dengan memakai baju olah raga yang dibagikan dari sekolah.



Gambar 3. Pelatihan Senam *Abdominal Stretching Exercise* dan Kompres Hangat

b. Pembahasan

Seluruh peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah remaja khususnya perempuan. Remaja adalah periode peralihan dari anak menjadi dewasa yang ditandai dengan kematangan pada organ reproduksi (Abrori & Qurbaniah, 2017). Pada masa remaja terjadi laju pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis terutama pada kematangan organ reproduksi. Pada perempuan, menstruasi merupakan salah satu ciri kematangan organ reproduksi. Keluhan umum yang terjadi adalah nyeri menstruasi / disminore. Prevalensi nyeri menstruasi sangat bervariasi, mulai dari 45% - 93% wanita usia subur dan angka tertinggi dilaporkan pada remaja (Latthe et al., 2006; Parket et al., 2010; Lindh et al., 2012). Nyeri menstruasi disebabkan oleh hipersekresi prostaglandin sehingga mengakibatkan peningkatan kontraktibilitas uterus (Bernardi et al., 2017; Iacovides et al., 2015).

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu cara yang paling efisien untuk menurunkan nyeri disminore. Kegiatan ini dilakukan setiap pagi atau sore hari 3 kali dalam seminggu selama 15–30 menit. Untuk remaja yang memiliki siklus menstruasi normal (28–30 hari) dapat melakukan *abdominal stretching exercise* 3 hari sebelum menstruasi dan untuk remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal maka dapat dilakukan minggu ke-3 setelah menstruasi sebelumnya selama 4–5 kali seminggu. Ketika melakukan *abdominal stretching exercise* otak akan menghasilkan endorfin. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, endorfin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga disminore menjadi berkurang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, meningkatkan rasa nyaman, dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi endometrium (Harry, 2007; Thermacare, 2010).

Tingkat pengetahuan siswa SMA Negeri 6 Kota Semarang mengalami peningkatan secara signifikan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan umumnya dapat diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh orang tua,

guru, dan media masa. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan dan memiliki pengaruh yang besar terhadap terbentuknya tindakan seseorang. Tingginya pengetahuan seseorang maka semakin mudah untuk menerima, serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat maka dapat disimpulkan bahwa senam *abdominal stretching exercise* dengan kompres hangat diberikan agar siswi yang mengalami nyeri disminore dapat berkurang. Disarankan Srikandi senam yang telah terbentuk mampu melatih *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dalam upaya membantu meningkatkan derajat kesehatan reproduksi khususnya remaja putri atau siswi di SMA Negeri 6 Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori dan M. Qurbaniah. (2017). Buku Ajar Infeksi Menular Seksual. UM Pontianak Pers. Pontianak
- Annathayakheisha. (2009). Nyeri Haid. <http://fotrum.dudung.net>. Diakses tanggal 17 Desember 2011.
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Calis, Karim Anton. (2017). Dysmenorhea. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview> diakses pada tanggal 29 Januari 2018
- Desfietni, V. (2012). Efektifitas kombinasi pemberian teknik nafas dalam dan terapi music instrumental terhadap penurunan intensitas nyeri (dismenorea) pada remaja putri di SMPN 4 Kuantan Hilir. Tidak dipublikasikan: Skripsi PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru.
- Ermala, S. (2010). Pengaruh penggunaan kompres hangat dalam pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif di Klinik Hj. Hamidah Nasution Medan tahun 2010. Tidak dipublikasikan: Karya Tulis Ilmiah Program D 1V Bidan Pendidik Fakultas eperawatan Universitas Sumatera Utara. Diperoleh tanggal 8 Juli 2013 dari

<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/18761>.

- Harry. (2007). Mekanisme endorfin dalam tubuh. Diperoleh 11 Agustus 2017 dari <http://Klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc+endorphin+dalam+tubuh>
- Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human reproduction update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- Ilhami, S. A. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Disminore dengan Penanganan Disminore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bantul Yogyakarta. Skripsi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- Lathe, P., Lathe, M., Say, L., Gülmezoglu, M., & Khan, K. S. (2006). WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: a neglected reproductive health morbidity. *BMC public health*, 6, 177. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-177>
- Lie, S. (2004). Terapi Vegetarian Untuk Penyakit Kewanitaan. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Lindh, I., Ellström, A. A., & Milsom, I. (2012). The effect of combined oral contraceptives and age on dysmenorrhoea: an epidemiological study. *Human reproduction (Oxford, England)*, 27(3), 676–682. <https://doi.org/10.1093/humrep/der417>
- Muttaqin, A. (2011). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan System Persyarafan. Jakarta: Salemba Medika.
- Parker, M. A., Sneddon, A. E., & Arbon, P. (2010). The menstrual disorder of teenagers (MDOT) study: determining typical menstrual patterns and menstrual disturbance in a large population-based study of Australian teenagers. *BJOG: an international journal of obstetrics and gynaecology*, 117(2), 185–192. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2009.02407.x>
- Price, A. Sylvia., & Wilson, M. L. (2005). Patofisiologi : Konsep Klinis, Proses- Proses Penyakit. Edisi 6, Volume II. Jakarta: EGC.
- Thermacare. (2010). Abdominal stretching exercise for menstrual pain. Diperoleh 19 Agustus 2017 dari <http://www.chiromax.com/media/abstretch.pdf>