

EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING DAN MUSCLE ENERGI TECHNIQUE TERHADAP INTENSITAS DISMINORE PADA SMKN 4 PROBOLINGGO

Effectiveness Of Abdominal Stretching And Muscle Energy Technique Against The Intensity Of Dysmenorrhea at SMKN 4 Probolinggo.

Kholisotin¹, Helin¹, S. Tauriana¹

¹Universitas Nurul Jadid

Gmail : helinfitri2@gmail.com

Abstrack

Humans are creatures that grow and develop, one of the stages of growth and development in adolescence. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, usually from the age of 10-19 years.

Objectives To identify dysmenorrhea pain before and after being given the muscle energy technique and to analyze the effectiveness of abdominal stretching and muscle energy technique on dysmenorrhea pain. This research is an experimental quantitative research using a pre-experimental design with Two Group Pre Test And Post Test Non-Equivalent Control Group Design. The samples in this study that met the criteria were all of the total population, as many as 70 respondents. In this study, the sampling used was purposive sampling. The statistical test results obtained a p-value of 0.000 (<0.05) Ha accepted, meaning that there was an effect of abdominal stretching on the intensity of dysmenorrhea pain. In the muscle energy technique, it was found that the statistical test results obtained a p-value of 0.564 (> 0.05). Ho was rejected, meaning that there was no effect of the muscle energy technique on the intensity of dysmenorrhea pain. It can be concluded that abdominal stretching is more effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain than the muscle energy technique

Keyword : Abdominal Stretching, Muscle Energy Technique, Dysmenorrhea

Abstrak

Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang, salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai usia 10-19 tahun. Tujuan Mengidentifikasi nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *muscle energi technique* dan Menganalisa efektivitas *abdominal stretching* dan *muscle energi technique* terhadap nyeri *dismenore*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan desain *pre eksperimental* dengan *Two Group Pre Test And Post Test Non Equivalent Control Group Desain*. Sampel dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria adalah semua total populasi yaitu sebanyak 70 responden. Dalam penelitian ini sampling yang di gunakan adalah *Purposive sampling*. Hasil uji statistic diperoleh nilai *p value* 0.000 (<0.05) *Ha* diterima artinya terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri *dismenore*. Pada *muscle energi technique* di temukan hasil uji statistic diperoleh nilai *p value* 0.564 (>0.05) *Ho* ditolak artinya tidak terdapat pengaruh *muscle energi technique* terhadap intensitas nyeri *dismenore*. Dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching* lebih efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dibandingkan *muscle energi technique*.

Kata Kunci : Abdominal stretching, Muscle Energi Technique, Dismenore

PENDAHULUAN

Masalah *dismenore* pada saat wanita mengalami nyeri haid (*dismenore*), mereka terasa terganggu dengan aktifitas-aktifitas di sekolah akibat nyeri yang di alaminya.

Semua wanita yang mengalami *dismenore*, 50% merasakan gejala-gejala ringan (tidak ada gejala sistemik, obat-obatan jarang diperlukan dan pekerjaan jarang terganggu), 30% merasakan gejala-gejala sedang (ada beberapa gejala sistemik, memerlukan obat, pekerjaan cukup terganggu) dan 20% merasakan gejala-gejala berat (banyak gejala, respon terhadap obat buruk dan pekerjaan terhambat

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada waktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan yang di tandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau panggul.

Berdasarkan data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid degan 10-15% mengalami yeri haid(*dismenore*). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% sekunder

Hasil pengamatan peneliti di Smkn 4 Probolinggo siswi kelas X Multimedia 34 siswi, X NKPI

5 siswi , X NKN 8 siswi, X TPHP 23 siswi serta melakukan wawancara 64 siswi mengalami nyeri haid, 4 siswi mengalami nyeri haid dan tidak mengerti cara mengatasinya dan serta 2 siswi mengalami nyeri haid dan meminum obat pereda nyeri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan desain *pre eksperimental* dengan Two Group *Pre Test And Post Test Non Equivalent Control Group Desain*. Penelitian ini

dilakukan di SMKN 4 Probolinggo yang *disminore*. Dalam penelitian ini sampling yang di gunakan adalah *Purposive sampling*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret dan April 2020.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Jumlah responden 70 siswi, penelitian ini dilakukan secara door to door ke rumah masing-masing siswi.

HASIL

Tabel 1 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* sebelum dilakukan perlakuan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*

Pre Test Kelompok Perlakuan	Mean+SD	Selisih	Min	Max	<i>p value</i>
<i>Abdominal Stretching</i>	4.11 6.76	0.51	3.00	5.00	0.002
<i>Muscle Energi Technique</i>	4.62 4.90		4.00	5.00	

Berdasarkan table 1 hasil uji *Wilcoxon* pada *pre test* diperoleh nilai rerata *abdominal stretching* 4.11 dan rerata *muscle energi technique* 4.62 dengan selisih 0.5, nilai nyeri terendah 3.00 dan nilai tertinggi 5.00. Terlihat nilai rerata *abdominal stretching* dan *muscle energi*

technique selisih 0.51. Hasil uji statistic di dapatkan nilai *p value* 0.002(<0.05) dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan sebelum dilakukan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*

Tabel 2 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* sesudah dilakukan perlakuan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*

Post Test Kelompok Perlakuan	Mean+SD	Selisih	Min	Max	<i>p value</i>
<i>Abdominal Stretching</i>	2.40 4.97	2.2	2.00	3.00	0.000
<i>Muscle Energi Technique</i>	4.60 4.97		4.00	5.00	

Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji *Wilcoxon* pada post test diperoleh nilai rerata *abdominal stretching* 2.40 dan rerata *muscle energi technique* 4.60 dengan selisih 2.2, nilai nyeri terendah 2.00 dan tertinggi 5.00. Terlihat nilai rerata *abdominal stretching* dan *muscle energi technique* selisih 2.2. Hasil uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.000 (<0.05) dapat disimpulkan terdapat perbedaan secara signifikan sebelum dilakukan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*

sebelum dilakukan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*.

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* pada post test diperoleh nilai rerata *abdominal stretching* 2.40 dan rerata *muscle energi technique* 4.60 dengan selisih 2.2, nilai nyeri terendah 2.00 dan tertinggi 5.00. Terlihat nilai rerata *abdominal stretching* dan *muscle energi technique* selisih 2.2. Hasil uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.000 (<0.05) dapat disimpulkan terdapat perbedaan secara signifikan sebelum dilakukan *abdominal stretching* dan *muscle energi technique*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* pada pre test diperoleh nilai rerata *abdominal stretching* 4.11 dan rerata *muscle energi technique* 4.62 dengan selisih 0.5, nilai nyeri terendah 3.00 dan tertinggi 5.00. Terlihat nilai rerata *abdominal stretching* dan *muscle energi technique* selisih 0.51. Hasil uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.002 (<0.05) dapat disimpulkan terdapat perbedaan secara signifikan

Disminore berasal dari kata Yunani. Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri *abnormal* : *meno* yang berarti bulan : dan *orrhea* yang berarti aliran. Pada wanita yang mengalami *dismenore*, menimbulkan dampak penurunan output kerja, penurunan hasil belajar dan perhatian di kelas. Wanita yang mengalami *dismenore*

mengalami perubahan, seperti menjadi murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif, dsb.

Abdominal stretching adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi *disminore*.

Adapun langkah-langkah latihan *abdominal stretching* adalah sebagai berikut¹:

a. *Cat Stretch*

Posisi awal: tangan dan lutut di lantai.

- 1) Punggung dilengkungkan dan perut didorong ke arah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10.



Gambar 1 Cat Stretch

- 2) Punggung didorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 10.



Gambar 2 Cat Stretch

- 3) Posisi duduk ke belakang di atas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.



Gambar 3 Cat Stretch

b. *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

- 1) Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap

menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10.



Gambar 4 Lower Trunk Rotation

- 2) Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel dilantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10.
- 3) Kembali ke posisi awal.



Gambar 5 Lower Trunk Rotation

- 4) Catatan: bagi yang menginginkan gerakan lebih, angkat kedua lutut ke arah dada, angkat kaki dari lantai sampai lutut di atas pinggul. Putar lutut ke kiri, pastikan punggung tetap datar ke lantai.



Gambar 6 Lower Trunk Rotation

Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

c. *Buttock/Hip Stretch*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk.

- 1) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.
- 2) Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan relaks.



Gambar 7 Buttock/Hip Stretch

Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

- d. **Abdominal Strengthening: Curl Up**
Posisi awal: berbaring terlentang, lutut di tekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala.

- 1) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitng dengan bersuara.



Gambar 8 Abdominal Strengthening: Curl Up

- 2) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- 3) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut, tahan selama 20 detik.



Gambar 9 Abdominal Strengthening: Curl Up

Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

- e. **Lower Abdominal Strengthening**
Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- 1) Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.



Gambar 10 Lower Abdominal Strengthening²

- 2) Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung.



Gambar 11 Lower Abdominal Strengthening

Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.

- f. **The Bridge Position**

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- 1) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- 2) 2) Angkat pinggul dan dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitng dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks.



Gambar 2.12 The Bridge Position

Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.

Muscle energy technique merupakan teknik relaksasi otot dengan cara pemberian kontraksi *isometrik* sebelum dilakukan *stretching* yang bertujuan sebagai *proprioceptive neuromuscular facilitation* untuk menghindari kerusakan jaringan lebih lanjut. Penerapan *muscle energy technique* didasarkan pada penggunaan otot pasien, selanjutnya dilakukan relaksasi dan *stretching* pada otot *agonis* dan *antagonis*, yang bertujuan untuk penguatan atau meningkatkan tonus otot yang lemah, melepaskan *hipertonus*, *stretching* ketegangan otot dan *fascia*, meningkatkan fungsi muskuloskeletal, mobilisasi sendi pada keterbatasan gerak sendi, dan meningkatkan sirkulasi lokal, dan mengurangi nyeri.

Muscle energy technique sendiri mempunyai prinsip memanipulasi secara halus dengan tahanan minimal 20% dari kekuatan otot yang melibatkan control pernafasan dari pasien dan repetisi yang optimal. *Muscle energy technique* ini tidak menimbulkan iritasi karena efeknya yang merelaksasi pada otot tanpa menimbulkan nyeri dan kerusakan jaringan melalui tekanan minimal dan lembut

KESIMPULAN

1. Setelah di beri perlakuan *muscle energi technique* di temukan hasil uji statistic diperoleh nilai *p value* 0.564 (>0.05) *Ho* ditolak artinya tidak terdapat pengaruh *muscle energi technique* terhadap intensitas nyeri *disminore*.
2. Pada *abdominal stretching* hasil uji statistic didapatkan nilai *p value* 0.002 (<0.05). Pada *muscle energi technique* hasil uji statistic

didapatkan nilai *p value* 0.000 (<0.05). Berdasarkan uraian di atas di dapatkan kesimpulan bahwa lebih efektif *abdominal stretching* dibandingkan dengan *muscle energi technique*.

SARAN

1. Bagi Pelayanan Keperawatan
Mengaplikasikan *abdominal stretching* dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami *dismenore*.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Perlu dilakukan penelitian tentang terapi non farmakologis lain yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri, misalnya dengan kombinasi penggunaan

terapi musik atau aroma terapi pada saat melakukan *abdominal stretching*.

- b. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar, memperluas populasi.
- c. Penelitian selanjutnya lebih mempersiapkannya dari jauh hari karena penelitian yang terkait wabah pandemic corona yang sedang merajalela pada saat ini di seluruh dunia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Sekolah SMKN 4 Probolingo telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta dosen pembimbing yang senantiasa membimbing peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati & Siti Misaroh, 2009, *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Adriana. D. (2013). *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Selemba Medika.
- Anurogo D & Wulandari A, 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid* : Yogyakarta, Andi Offset.
- Alis Alifiani Hotimah,. (2018). Pengaruh Pemberian *Muscle Energy Technique* Terhadap Penurunan Nyeri *Plantar Fasciitis* Pada *Sales Promotion Girl* Jurnal Keperawatan
- Bobak, 2004, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* : Jakarta, EGC.
- Fryer, G. 2011. *Muscle Energy Technique* : An Evidence-Informed Approach. Int. J. Osteopath Med, 14(1): 3-9.
- Hidayah, N., Rusnoto, & Fatma, I. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. *THE 5TH URECOL PROCEEDING*, 7. Retrieved from sd 2.
- Senior, 2008, *Latihan Peregangan*, <http://www.cymbermed.cbn.net.id>, Disitasi : 9 Maret 2017