

CAT STRETCH EXERCISE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Dewi Kartika Sari*, Riyani Wulandari*, Ikrima Rahmasari*
STIKES 'Aisyiyah Surakarta
nswieka@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh cat stretch exerciseterhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain pre-test-post-test dengan kelompok kontrol. Populasi adalah remaja putri di SMP 1 Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Sampel penelitian ini adalah 40 responden, diambil dengan menggunakan teknik random sampling yang terdiri dari 20 responden sebagai kelompok intervensi dan 20 responden sebagai kelompok kontrol, yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel bebas adalah cat stretch exercise dan variabel terikatnya adalah tingkat nyeri haid pada remaja putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Numeric Pain Rating Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri haid pada remaja putri (p value = 0,0001) pada kelompok intervensi setelah diberikan cat stretch exercise. Analisis lebih lanjut menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri haid pada remaja putri secara signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value = 0,0001. Kesimpulan: cat stretch exercise berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Kata kunci: *cat stretch exercise, nyeri haid*

Abstract

The objective of this study was to explain the effect of cat stretch exercisethe level of menstrual pain in the adolescent girls. The design used in this study was quasy experiment with pre-test-post-test control group design. The population was adolescent girlsat junior high school 1 Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Sample of this study were 40 respondents, recruited by using random sampling technique consisting of 20 respondents as the intervention group and 20 respondents as the control group,who met the inclusion criteria. The independent variable wascat stretch exerciseand the dependent variable was the rate of menstrual pain in the adolescent girls. Data were collected by using Numeric Pain Rating Scale questionnaires. The results showed that there were a significant decrease in the level of menstrual pain in the adolescent girls (p value = 0.0001) in the intervention group after being given cat stretch exercise. Further analysis showed there were some difference in the level difference of menstrual pain in the adolescent girls significantly between the intervention group and the control group with p value = 0.0001. Conclusion: cat stretch exercisefas significantly effect in reducing levels of menstrual pain in the adolescent girls.

Keywords: *cat stretch exercise, menstrual pain*

PENDAHULUAN

Seorang wanita akan melalui tahapan perubahan yang alami pada tubuhnya yang salah satunya adalah mengalami masa haid pertama kali. Masalah yang seringkali menjadi keluhan utama pada beberapa wanita adalah nyeri haid (dismenorrhea). Sesungguhnya nyeri haid merupakan hal yang wajar dialami oleh wanita, akan tetapi yang menjadi permasalahan utama apabila nyeri haid tersebut sampai mengganggu aktivitas sehari-harinya. Ada beberapa teori yang menjelaskan tentang nyeri haid dimana secara fisiologis dapat dijelaskan bahwa pada saat wanita akan mengalami haid, tubuhnya akan menghasilkan suatu zat yang bernama prostaglandin yang berfungsi merangsang kontraksi pada dinding rahim dan menyebabkan konstiksi pembuluh darah di sekitarnya. Nyeri yang dirasakan oleh wanita diakibatkan dari kontraksi dinding rahim dan konstiksi pembuluh darah di dalam dinding rahim tersebut. Konstiksi pembuluh darah akan menyebabkan iskemia jaringan. Setiap wanita akan merasakan tingkatan/ intensitas kontraksi yang berbeda-beda. Bila kontraksi di dalam dinding rahim terjadi secara berlebihan maka akan menyebabkan nyeri saat haid. Zat prostaglandin tersebut juga merangsang saraf

nyeri di dalam rahim sehingga akan menambah intensitas nyeri (Fortner, 2007).

Angka kejadian nyeri haid di Amerika Serikat pada tahun 2012 pada remaja usia 12 sampai 17 tahun sebanyak 59,7%, dimana 49% mengalami dismenore ringan, 37% dismenore sedang, 12% dismenore berat dan 23,6% membuat remaja putri tidak masuk sekolah pada saat mengalami nyeri haid (Omidvar, 2012). Prevalensi nyeri haid di Indonesia pada tahun 2008 sebanyak 64,25% (Santosa,2008).

Problematika tentang nyeri haid perlu mendapatkan tindakan penanganan yang baik, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Salah satu cara maupun teknik yang dapat digunakan sebagai upaya penanganan mandiri terhadap nyeri haid adalah dengan *cat stretch exercise* yang merupakan gerakan sederhana yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke rahim dan merelaksasikan otot-otot pada dinding rahim (Kusmiran, 2011).

Variabel	Kelompok	Mean	Beda Mean	SD	p value
Tingkat nyeri haid/dismenore	Intervensi				
	Sebelum	6,55	2,300	0,657	0,0001
	Sesudah	4,25			
	Kontrol				
Sebelum	6,50	0,850	0,671	0,0001	
Sesudah	5,65				

Berdasarkan *survey* pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bendosari Kabupaten Sukoharjo pada 10 remaja putri didapatkan 70% remaja putri mengatakan nyeri saat haid dan belum mengetahui dan belum pernah melakukan *cat stretch exercise*. Hasil wawancara dengan salah satu guru di sekolah tersebut menyatakan bahwa belum ada program dan informasi yang berkaitan dengan cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan *pre test-post test control group design*. Populasi yang digunakan adalah remaja putri di SMP Negeri 1 Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Sampel penelitian terdiri dari 40 responden yang diambil berdasarkan teknik random sampling yang terdiri 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok kontrol yang telah ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Cat Stretch Exercised* dan variabel terikatnya adalah Tingkat Nyeri haid pada remaja putri. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Pain Rating Scale (NPRS)*.

Analisis data untuk mengetahui pengaruh *Cat Stretch Exercised* dalam upaya menurunkan tingkat Nyeri haid pada remaja putri SMP menggunakan uji statistik *t- test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbedaan tingkat nyeri haid/desminorea sebelum dan sesudah *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 1.

Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Haid/Desminorea Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah *cat stretch exercise* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	Mean	Beda Mean	SD	<i>p value</i>
Tingkat nyeri haid/desminore	Intervensi Sebelum	6,55	2,300	0,657	0,0001
	Sesudah	4,25			
	Kontrol Sebelum	6,50	0,850	0,671	0,0001
	Sesudah	5,65			

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan hasil *p value* = 0,0001 yang berarti hasil keputusan statistik H_0 ditolak sehingga ada penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri haid pada remaja putri sesudah *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi dan hasil *p value* = 0,0001 yang berarti ada penurunan tingkat nyeri haid juga pada kelompok kontrol setelah dilakukan senam plasebo.

2. Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Haid/desminore Pada Remaja Putri Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol sesudah *cat stretch exercise*

Tabel 2

Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Haid/desminore Pada Remaja Putri Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol sesudah *cat stretch exercise*

Variabel	N	Mean	SD	t	p value
Tingkat nyeri haid/desminore					
Kelompok Intervensi	20	4,25	1,251	3,774	0,0001
Kelompok Kontrol	20	5,65	1,089		

Hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan hasil analisis statistik $p\text{ value} = 0,0001$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti hasil keputusan statistik H_0 ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri haid antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terdapat penurunan tingkat nyeri haid kelompok intervensi sesudah penerapan *cat stretch exercise* yang lebih tinggi dibandingkan dengan penurunan tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol sehingga ada pengaruh penerapan *cat stretch exercise* terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

3. Analisis Perbedaan Selisih Tingkat Nyeri Haid/Desminore Sebelum dan Sesudah Penerapan *cat stretch exercise* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 3.

Analisis Perbedaan Selisih Tingkat Nyeri Haid/Desminore Sebelum dan Sesudah Penerapan *cat stretch exercise* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	N	Selisih Mean	p value
Tingkat nyeri haid	Intervensi	20	2,30	0,0001
	Kontrol	20	0,85	

menunjukkan Hasil uji statistik dengan hasil $p\text{ value} = 0,0001 < 0,05$ sehingga menghasilkan keputusan statistik H_0 ditolak yang berarti bahwa selisih penurunan tingkat nyeri pada kelompok intervensi lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1. Analisis perbedaan tingkat nyeri haid/desminore pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, rata-rata tingkat nyeri haid sebelum penerapan *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi adalah sebesar 6,55 dan setelah dilakukan penerapan *cat*

stretch exercise selama 5 minggu rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri menjadi 4,25 sedangkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat tingkat nyeri pada remaja putri sebelum dilakukan penerapan senam placebo pada kelompok kontrol adalah 6,50 sedangkan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan senam placebo adalah 5,65.

Sebelum diberikan perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diketahui berada pada tingkat nyeri sedang dengan skor 6,55 dan 6,50. Nyeri haid tersebut dikarenakan kekuatan dinding sel permeabilitas yang meningkat pada saat menstruasi menimbulkan vasokonstriksi dan membuat pembuluh darah tersumbat sehingga aliran darah dalam uterus menjadi terganggu (Manuaba, 2010).

Pada tingkat nyeri haid kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan ternyata mengalami **penurunan tingkat nyeri haid**. Salah satu usahayang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri, yaitu dengan melakukan gerakan atau latihan fisik.

Cat stretch exercise merupakan sebuah senam yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan dan meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot-otot dan sendi-sendi. Dengan teratur melakukan *cat stretch exercise* maka dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Sebagaimana diketahui bahwa salah satu penyebab terjadinya dismenore adalah adanya factor sumbatan di saluran rahim, akibatnya ketika darah menstruasi akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari Rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi. Dengan *cat stretch exercise* dapat pula meningkatkan kadar hormone endorphin empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Haruyama, 2011).

Cat stretch exercise sendiri termasuk jenis senam ringan yang bisa dilakukan oleh siapapun. Gerakan pada *cat stretch exercise* juga merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus lebih

relaks sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang.

2. Perbedaan selisih tingkat nyeri haid/dismenore pada Remaja Putri sebelum dan sesudah penerapan *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan selisih rata-rata tingkat nyeri haid pada remaja putri yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi rata-rata tingkat nyeri haid sebelum penerapan *cat stretch exercise* yaitu dari 6,55 dan setelah penerapan *cat stretch exercise* menjadi 4,25 sehingga selisih rata-rata tingkat nyeri pada kelompok intervensi adalah 2,30. Pada kelompok kontrol yang diberikan intervensi berupa senam placebo berada pada rata-rata tingkat nyeri haid yaitu sebelum intervensi 6,50 dan sesudah senam placebo 5,65 sehingga selisih rata-rata tingkat nyeri haid pada kelompok kontrol adalah 0,85 sehingga mengalami perubahan yang signifikan pada tingkat nyeri haid pada remaja putri. Namun apabila dibandingkan dengan selisih tingkat nyeri haid antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol maka kelompok intervensi yang diberikan *cat stretch exercise* lebih significant dalam memberikan pengaruh terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri.

Adanya perbedaan yang signifikan selisih tingkat nyeri haid pada kelompok intervensi tersebut yaitu sebesar 2,30 disebabkan oleh adanya perlakuan dari peneliti berupa pemberian *cat stretch exercises* selama dalam 5 minggu.

Cat stretch exercise yang dilakukan pada kelompok intervensi tersebut merupakan latihan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan aliran darah pada daerah panggul dan dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin yang diproduksi oleh otak yang kemudian dilepas ke seluruh tubuh (Proctor dan Farquar, 2006). Pada saat terjadi dismenore terdapat beberapa otot yang mengalami ketegangan, terutama pada otot-otot uterus. Dengan adanya latihan peregangan otot dengan metode *cat stretch exercise* dapat membantu otot-otot yang mengalami ketegangan menjadi relaks. Ketika otot-otot uterus yang tegang telah mengalami relaksasi maka dapat membuat nyeri haid berangsur-angsur berkurang.

Dengan *cat stretch exercise* tubuh akan bekerja menghasilkan endorfin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa hambatan. Selain itu hormone endorfin juga dapat berfungsi sebagai analgesic alami dalam tubuh sehingga nyeri haid yang dialami remaja putri pada saat menstruasi dapat berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Ada pengaruh penerapan *cat stretch exercise* terhadap tingkat nyeri haid remaja putri.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri

sebelum dan sesudah penerapan *cat stretch exercise* pada kelompok intervensi.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum dan sesudah penerapan senam placebo pada kelompok control.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan selisih rata-rata tingkat nyeri haid remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *cat stretch exercise training* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Saran

Pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian untuk membandingkan tingkat efektivitas dari 2 model senam terhadap tingkat nyeri haid remaja putri. Pada metode sampling apabila memungkinkan dapat ditetapkan secara homogen.

KEPUSTAKAAN

- Fortner, Kimberly B.; Szymanski, Linda M.; et .al, 2007, *Johns Hopkins Manual of Gynecology and Obstetrics*, The, 3rd Edition; Maryland
- Haruyama, S, 2011, *The Miracle of Endorphine*, Mizan Pustaka, Jakarta.
- Kusmiran, E, 2011, *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Omidvar, S, 2012, Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in Young Adults, *American Journal*.
- Santosa, 2008, Angka Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Indonesia, *Journal of Obstetrics & Gynecology*
- Manuaba, IBG., 2010. Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2. Jakarta:EGC
- Proctor. M.L &Farquar, C.M, 2006, Dysmenorrhoea, *BMJ Publishing Group*.