

Volume 9, Nomor 2, November 2011

ISSN: 1693-4903

Jurnal KESEHATAN

(The Journal of Health)

Jurnal Kesehatan	Volume 9	No. 2	Halaman 95-182	Malang November 2011	ISSN 1693-4903
------------------	----------	-------	-------------------	-------------------------	-------------------

JURNAL KESEHATAN

The Journal of Health

ISSN 1693-4903

Volume 9, Nomor 2, November 2011, Halaman: 95-182

KETUA PENYUNTING

Rr. Endang Sutjiati

PENYUNTING PELAKSANA

Roni Yuliwar

Isman Amin

Kissa Bahari

Sugeng Iwan

PELAKSANA TATA USAHA

Atik Kurniawati

Adi Lukisworo

Tri Wilastutik

Diah Upaksi

Wartoyo

ALAMAT REDAKSI

Jl. Besar Ijen 77 C Malang 5502

Telp. (0341) 566075-557343, Fax. (0341) 566075

E-mail: Jurnal@poltekkes-malang.ac.id

JURNAL KESEHATAN diterbitkan sejak bulan Nopember 2003 oleh Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Jurnal Kesehatan (*The Journal of Health*) merupakan sebuah media untuk menginformasikan hal-hal baru berkaitan dengan hasil penelitian kesehatan di Indonesia.

Penyunting menerima sumbangan tulisan hasil penelitian yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang kurang lebih 10 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang (petunjuk bagi calon penulis Jurnal Kesehatan). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya. Artikel telaah (review article) dimuat atas undangan.

DAFTAR ISI

Pemberian Diet Bekatul Terhadap Kadar Kolesterol, Trigliserida, LDL, HDL, SOD Dan MDA Pada Tikus Putih (<i>Rattus Norvegicus L</i>) <i>Endang Sutjiati, Nur Rahman, I Nengah Tanu K</i>	95-102
Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum <i>Herawati Mansur, Hupitoyo, Jenny J.S. Sondakh</i>	103-109
Pengalaman Tiga Bulan Pertama Usia Lanjut Tinggal di Panti Werda: Studi Fenomenologi <i>Imam Subekti, Joko Wiyono, Sugianto Hadi</i>	110-118
Derajat Ruptura Perineum Pada Ibu Bersalin Dengan Posisi Duduk di Kabupaten Malang <i>Jupriyono, Jenny J.S. Sondakh, Surachmindari</i>	119-122
Faktor-faktor Yang Melatarbelakangi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Zat Besi (Tablet Fe) <i>Mustaghfiroh, Khurotun, Sri Mugianti</i>	123-129
Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bidan Dalam Mengisi Kartu Ibu Hamil <i>Sri Rahayu, Sunarti, Sri Winarni</i>	130-139
Beban Kerja, Stress Kerja dan Kinerja Berdasarkan Kompetensi Dosen <i>Susanti P, Undang Santosa, Agus Hadian Rahim</i>	140-146
Asupan Lemak Trans Terhadap Ratio LDL/ HDL Pada Orang Dewasa <i>Endang Sutjiati, B. Doddy Riyadi, Rani Nurmawanti</i>	147-154
Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Robekan Perineum Pada Ibu Nifas <i>Villah Wahida, Susilaningih, Wandi</i>	155-160
Anti Emesis Vitamin B6 dan Antasida Pada Primigravida Dengan Emesis Gravidarum <i>Tarsikah, Naimah</i>	161-168
Latihan Otot Abdominal-Gluteal dan Intensitas nyeri Menstruasi (Dismenorrhoea Primer) <i>Tri Anjaswarni, Tutik Herawati, E.B. Susiloharini</i>	169-176
Stimulasi Terhadap Perkembangan Anak Sebagai Tidak Lanjut DDTKA Massal <i>Triana Setijaningsih, Wiwin Martiningsih, Sri Winarni</i>	177-182

LATIHAN OTOT ABDOMINAL-GLUTEAL DAN INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (DISMENORRHOEA PRIMER)

Tri Anjaswarni¹⁾, Tutik Herawati¹⁾, E.B. Susiloharini¹⁾

1) & 2) Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen 77 C Malang

3) RSSA Malang, Jl. Jaksu Agung Suprpto Malang

e-mail: jurnal@poltekes-malang.ac.id

Abstract: *The purpose of this research is to analyse the influence of abdominal and gluteal exercise to reduce of menstrual pain (Primary Dysmenorrhoea). Population is all female students of Health Polytechnic of Malang with Primary Dysmenorrhoea. The sample is female students at Nursing Department with Primary Dysmenorrhoea, using purposive sampling technique. This research divided into two groups, those are experiment group and control group. Analyses using univariate and bivariate. Analyses using SPSS with t test independent pre test-post test design, using significance level at $\alpha = 0,05$. The result shows there was influenced abdominal and gluteal exercise to reduce of Menstrual Pain Intensity (Primary Dysmenorrhoea) at $t = -11,186$ and significance level (P_v) = 0,000.*

Keywords: *exercise, primary dysmenorrhoea, pain intensity*

Abstrak: *Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain pre test-post test. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh latihan otot abdominal dan gluteal (Abdominal-Gluteal Exercise) terhadap intensitas nyeri menstruasi (dysmenorhea primer). Populasi adalah semua mahasiswa Poltekkes penderita dysmenorhea primer. Sampel penelitian adalah mahasiswa jurusan keperawatan yang mengalami nyeri menstruasi (dysmenorhea) primer yang diambil dengan teknik purposive sampling. Penelitian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis menggunakan bantuan program SPSS, dengan menggunakan uji t sample tidak berpasangan (independent pre test-post test design) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian latihan otot abdominal dan gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi dengan nilai $t = -11,186$ dan taraf signifikansi $P_v = 0,000$.*

Kata kunci: *latihan, nyeri menstruasi, intensitas nyeri*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu siklus fisiologis pada wanita yang terjadi setiap bulan secara berulang sebagai akibat dari produksi berulang dari hormon estrogen dan progesteron oleh ovarium yang berkaitan dengan siklus endometrium (Setiawan, I., 1997).

Dalam kondisi normal menstruasi tidak akan dirasakan sebagai hal yang memberatkan atau menyakitkan bagi wanita. Akan tetapi ada sebagian wanita yang merasa menderita dan ketakutan menjelang atau selama menstruasi berlangsung. Salah satu kondisi yang sering terjadi pada wanita kelompok ini adalah adanya nyeri

saat menstruasi (*dysmenorrhoea*). Terjadinya nyeri saat menstruasi merupakan respon yang lazim bagi wanita dengan intensitas dan kualitas nyeri berbeda-beda pada tiap individu sehingga membutuhkan proses adaptasi untuk mengatasinya (Supriyadi, T & Gunawan, J., 1994). Keadaan ini dapat mengakibatkan produktifitas menurun, rasa ketidakberdayaan dan penderitaan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Klein & Litt dalam Sanusi (1988) mendapatkan bahwa pada 2699 gadis menarkhe (haid yang pertama kali), ditemukan 59,7% melaporkan ketidaknyamanan atau nyeri selama periode menstruasi dan 14% di antara mereka tidak mencari pertolongan dokter.

Menurunnya respon nyeri dan tetap merasa nyaman saat menstruasi merupakan respon yang diharapkan oleh seluruh wanita. Kondisi ini dapat dicapai dengan berbagai macam cara baik secara farmakologis dengan menggunakan obat-obat anti nyeri maupun bersifat non farmakologis. Salah satu metode alternatif yang bersifat non farmakologik adalah dengan melakukan latihan otot abdominal dan gluteal secara teratur sebelum atau menjelang periode menstruasi terjadi. Diduga efek yang diperoleh jika latihan ini dilakukan secara teratur adalah dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dismenorrhea* primer) bagi penderitanya saat terjadinya menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian latihan abdominal-gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi khususnya pada nyeri menstruasi primer. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis intensitas nyeri menstruasi primer sebelum dan sesudah serta pengaruh pemberian latihan otot abdominal-gluteal pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *pre test* dan *post test* (Independen *pre test* dan *post test*) dengan uji *t* (*t-test*).

Populasi penelitian adalah semua mahasiswi Prodi Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Sampel penelitian sejumlah 20 orang berusia 17-25 tahun (identifikasi berdasarkan laporan mahasiswa) dengan perincian sepuluh (10) orang sebagai kelompok perlakuan dan sepuluh (10) orang sebagai kelompok kontrol. Batasan usia 25 tahun diberikan karena nyeri menstruasi primer secara fisiologis akan hilang sendiri setelah umur 25 tahun.

Tehnik penentuan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Siklus menstruasi normal (28 hari), (2) Hasil pemeriksaan *Ultrasonografi* (*USG*) tidak ada

kelainan kandungan atau gynecologi (*dismenorrhea* primer), (3) Tidak sedang menjalani terapi hormonal, (4) Nyeri tidak lebih dari 2 hari, (5) Tidak menggunakan obat anti nyeri sebelum periode menstruasi dan (5) Belum pernah melahirkan. Kriteria belum melahirkan ini diberikan karena nyeri menstruasi primer akan hilang setelah melahirkan.

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, bertempat di Ruang Laboratorium Keperawatan selama dua (2) bulan, yaitu bulan September sampai dengan Oktober 2010.

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Memilih responden yang sesuai dengan kriteria dengan melakukan seleksi pada penderita nyeri menstruasi primer. Seleksi dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan kandungan dengan bantuan *Ultrasonografi* (*USG*). Pemeriksaan ini dilakukan untuk memastikan bahwa responden tidak mempunyai kelainan kandungan (ginekologi). Dari dua puluh (20) responden yang telah didaftar menunjukkan hasil bahwa semuanya dinyatakan tidak mempunyai kelainan kandungan, (2) Menjelaskan rencana penelitian dan meminta persetujuan responden untuk terlibat dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*). Dari dua puluh (20) responden, semuanya setuju untuk terlibat dalam penelitian baik sebagai kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, (3) Mengidentifikasi siklus menstruasi responden untuk menentukan perkiraan waktu haid dan jadwal latihan (perlakuan) yang diberikan, (4) Melakukan pengukuran intensitas nyeri menstruasi saat hari pertama haid pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (pada bulan pertama) tanpa pemberian obat, (5) Memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok perlakuan dengan latihan abdominal-gluteal. Latihan dilakukan 2-3 kali per minggu secara intensif selama 3 minggu sebelum terjadinya menstruasi (haid). Masing-masing latihan dilakukan dengan durasi keseluruhan antara 40-60 menit sesuai protap

dengan bantuan seorang instruktur. Jumlah latihan yang dilakukan antara 6–9 kali. Latihan dengan bantuan instruktur ini dilakukan 2 kali dan secara mandiri oleh responden sebanyak 4–7 kali. Responden menjadual dan mencatat latihan yang dilakukan serta melaporkannya kepada peneliti.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara terkait dengan tanda dan gejala nyeri untuk mengukur intensitas nyeri yang terjadi pada periode menstruasi dengan menggunakan skala *Bourbonais*. Skala ini menggunakan ukuran nilai yang berentang antara mulai 0 sampai 10. Kategori skala *Bourbonais* sebagai berikut: (1) skala 0: tidak ada nyeri, (2) skala 1–3: nyeri ringan, (3) skala 4–6: nyeri sedang, (4) skala 7–9: nyeri berat terkontrol, dan (5) skala 10: nyeri berat tidak terkontrol.

Pengukuran dilakukan pada hari pertama sampai ketiga menstruasi dimana responden merasakan nyeri menstruasi. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer dengan program SPSS versi 10 dengan menggunakan uji *t* sample tidak berpasangan (*independent t test*) *pre* dan *post test design*. Derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95% dan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kriteria pengambilan ke-putusan sebagai berikut: jika nilai $p_{\text{value}} \leq 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh latihan otot abdominal dan otot gluteal terhadap intensitas nyeri pada pasien nyeri haid (*dismenore*) primer.

HASIL PENELITIAN

Data umum hasil penelitian meliputi: (1) Umur responden, (2) Lama nyeri menstruasi, (3) Persepsi responden tentang menstruasi, (4) Ambang nyeri responden dan (5) Pengelolaan nyeri menstruasi.

Umur responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hampir sama dan mayoritas adalah remaja berumur 20 tahun. Umur pertama kali mendapatkan haid (menstruasi) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hampir sama, dan terbanyak pada umur 12 dan 13 tahun.

Dalam aspek lama nyeri menstruasi, sebagian responden (40%) mengalami nyeri menstruasi selama 1 hari, (30%) selama 1–2 hari dan lebih dari 3 hari pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan (70%) mengalami nyeri selama 1–2 hari dan (10%) mengalami nyeri selama 1 hari.

Dalam aspek persepsi responden tentang menstruasi, semua responden baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol mempunyai persepsi positif terkait dengan menstruasi yang terjadi. Mereka menyatakan bahwa menstruasi adalah peristiwa fisiologis yang secara normal terjadi pada setiap wanita. Sedangkan responden yang mempunyai persepsi negatif (60%). Mereka menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi adalah peristiwa yang sangat menyakitkan, tidak menyenangkan, tidak nyaman dan membuat aktifitas terganggu.

Ambang nyeri responden yang diidentifikasi berdasarkan penggunaan obat atau zat farmakologis untuk mengontrol rasa nyeri saat menstruasi. Semua responden (100%), baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mempunyai ambang nyeri yang normal atau masih bisa dikontrol tanpa menggunakan obat atau zat farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri saat terjadi menstruasi. Mereka menyatakan tidak pernah menggunakan obat anti nyeri karena merasa takut untuk mengkonsumsinya.

Dalam aspek pengelolaan nyeri menstruasi, semua responden (100%), baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol mempunyai cara-cara yang tepat (ilmiah) untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Saat nyeri terjadi mereka menggunakan kompres hangat pada perut, relaksasi, istirahat/tidur dan banyak minum air putih.

Data khusus hasil penelitian meliputi data hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan serta hasil analisis pengaruh latihan abdominal-gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi yang terjadi.

Hasil pengukuran intensitas nyeri antara kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dilakukan perlakuan (*pre test*) yang diukur dengan

menggunakan skala nyeri *Bourbonais*, terlihat pada diagram 4.1. Berdasarkan diagram 4.1 diketahui bahwa intensitas nyeri antara dua kelompok hampir berhimpit yang berarti intensitas nyeri menstruasi responden sebelum diberikan perlakuan adalah hampir sama, dengan jumlah terbanyak adalah skor 5 dan 6. Skor nyeri terendah adalah 6 terjadi pada kelompok perlakuan maupun kontrol, dan skor nyeri tertinggi adalah 9 terjadi pada responden pada kelompok perlakuan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa skor rata-rata intensitas nyeri pada kelompok perlakuan 6,20 dan kelompok kontrol 6,40.

Hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan perlakuan berdasarkan kategori adalah seperti pada diagram 4.2. Berdasarkan diagram 4.2 diketahui bahwa intensitas nyeri saat menstruasi responden adalah termasuk dalam kategori nyeri sedang dan berat. Jumlah kategori nyeri sedang (65%) lebih banyak daripada kategori nyeri berat (35%).

Paparan hasil pengukuran intensitas nyeri saat menstruasi antara kelompok perlakuan dan kontrol sesudah dilakukan perlakuan (*post test*) yang diukur dengan menggunakan skala nyeri *Bourbonais*, dapat dilihat pada diagram 4.3. Berdasarkan diagram 4.3, ada perbedaan skor intensitas nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sesudah perlakuan menunjukkan hasil bahwa kelompok perlakuan mempunyai skor intensitas nyeri lebih rendah (mengalami penurunan) dari pada kelompok kontrol. Skor terendah intensitas nyeri setelah perlakuan adalah 1 dan skor tertinggi adalah 3. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa rata-rata skor untuk kelompok perlakuan adalah 2,10 dan kelompok kontrol 6,20. Dari hasil ini diketahui bahwa secara deskriptif ada perbedaan skor intensitas nyeri dengan selisih rata-rata sebesar 4,10.

Hasil pengukuran intensitas nyeri berdasarkan kategorinya setelah dilakukan perlakuan terlihat pada diagram 4.4. Berdasarkan diagram 4.4 diketahui bahwa intensitas nyeri menstruasi pada

kelompok perlakuan 100% menurun dan termasuk dalam kategori nyeri ringan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan hasil dan tetap pada kategori nyeri sedang dan berat.

Hasil analisis pengaruh pemberian latihan abdominal-gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi meliputi: (1) Hasil analisis uji homogenitas varian (*Equal Variance assumed*) dengan menggunakan *Levene's Test* seperti pada tabel 4.1 dan (2) Hasil analisis pengaruh latihan otot abdominal dan gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi dengan menggunakan uji 't' independen (*Independent Samples t-Test*) seperti pada tabel 4.2.

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa uji homogenitas varian pada pre test diperoleh $P_v = 0,526$ ($P_v > \alpha$) yang berarti bahwa variasi data antara kelompok perlakuan dan kontrol tidak berbeda (homogen).

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pada *post test* menunjukkan hasil nilai $t = -11,186$ dengan $P_v = 0,000$, ($P_v < \alpha(0,5)$) yang berarti ada pengaruh pemberian latihan otot abdominal dan gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi.

Variabel moderator yang diduga berinteraksi dengan intensitas nyeri menstruasi dapat dilihat dengan uji *Pearson Correlation* yang hasilnya terlihat pada tabel 4.3. Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa variabel persepsi terhadap nyeri haid mempunyai nilai $r = 0,138$ yang berarti hubungan antara persepsi terhadap nyeri haid dengan intensitas nyeri sangat lemah. Nilai $P_v = 0,563$ ($P_v > \alpha$), ini berarti H_0 gagal ditolak, sehingga disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap nyeri menstruasi dengan intensitas nyeri menstruasi.

Variabel moderator persepsi terhadap haid, ambang nyeri dan pengeloaan nyeri tidak dapat dilakukan pengujian atau tidak dapat diolah karena satu variabel atau lebih bersifat konstan, dengan demikian tidak diketahui hubungannya dengan intensitas nyeri menstruasi.

Diagram 4.1 Intensitas Nyeri Sebelum Perlakuan (*Pre Test*) Di Jurusan Keperawatan Tahun 2010

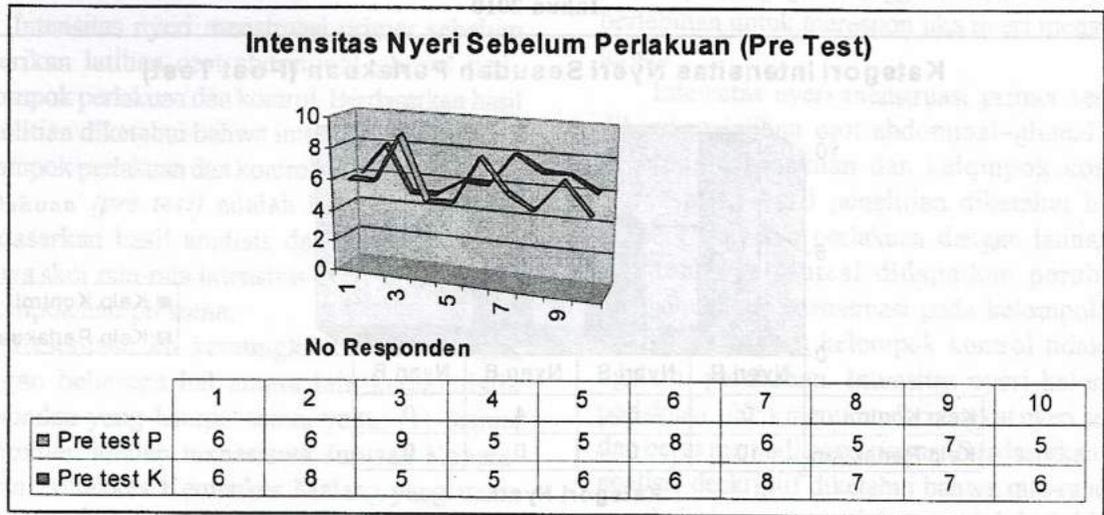


Diagram 4.2 Kategori Intensitas Nyeri Sebelum Perlakuan (*Pre Test*) Di Jurusan Keperawatan Tahun 2010

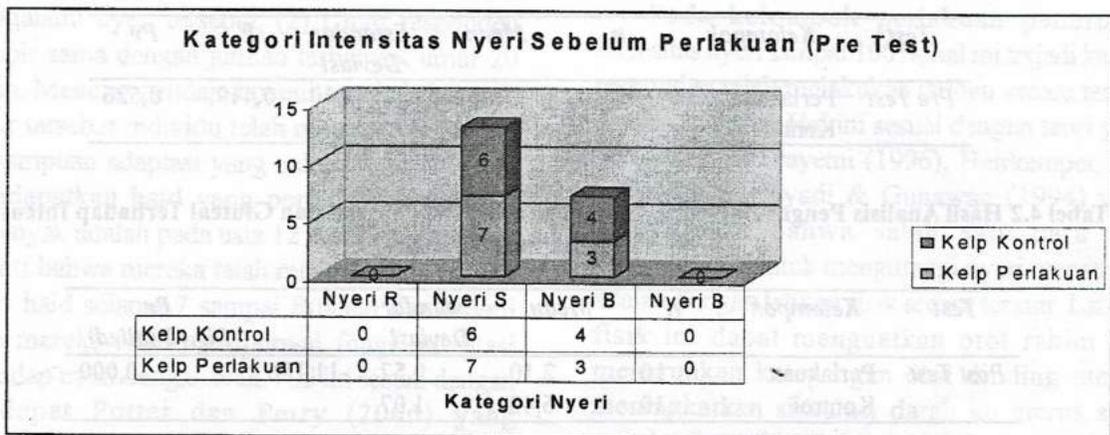


Diagram 4.3 Intensitas Nyeri Sesudah Perlakuan (*Post Test*) Di Jurusan Keperawatan Tahun 2010

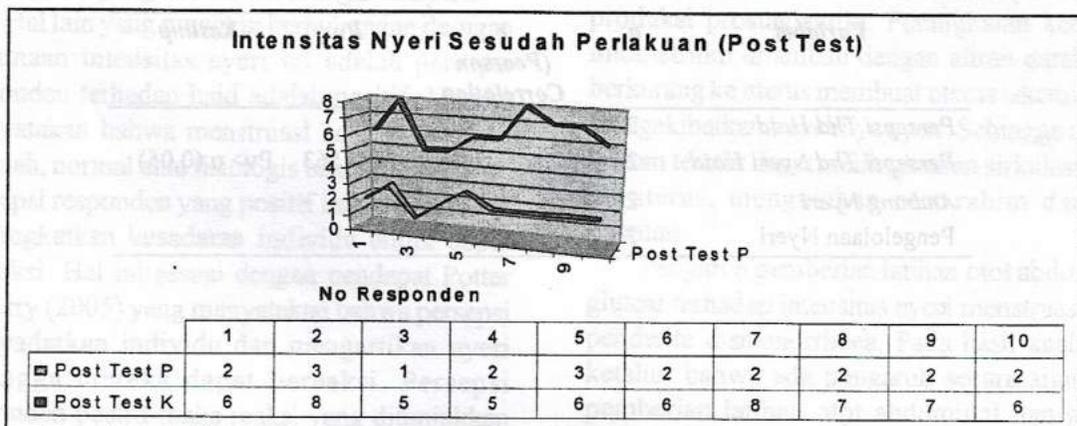
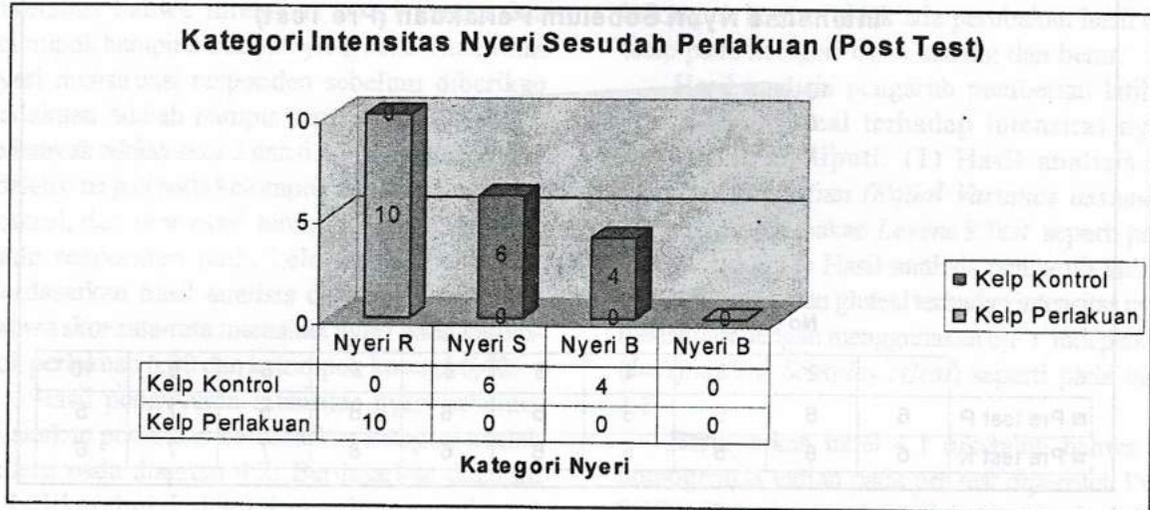


Diagram 4.4 Kategori Intensitas Nyeri Sesudah Perlakuan (*Pre Test*) Di Jurusan Keperawatan Tahun 2010



Tabel 4.1 Hasil Analisis Homogenitas Varian pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol (*Pre Test*)

Test	Kelompok	n	Mean	Estándar Deviasi	F	Pv
Pre Test	Perlakuan	10	6,20	1,40	0,419	0,526
	Kontrol	10	6,40	1,07		

Tabel 4.2 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Latihan Otot Abdominal dan Gluteal Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Post Test*)

Test	Kelompok	n	Mean	Estándar Deviasi	t	Pv Sig.(2-tailed)
Post Test	Perlakuan	10	2,10	0,57	-11,186	0,000
	Kontrol	10	6,40	1,07		

Tabel 4.3 Analisis Hubungan Variabel Moderator dengan Intensitas Nyeri Menstruasi

Variabel	n	r (Pearson Correlation)	Pv	Kesimp
Persepsi Thd Haid	20	-	-	
Persepsi Thd Nyeri Haid	20	0,138	0,563	Pv > α (0,05)
Ambang Nyeri	20	-	-	
Pengelolaan Nyeri	20	-	-	

PEMBAHASAN

Intensitas nyeri menstruasi primer sebelum diberikan latihan otot abdominal-gluteal pada kelompok perlakuan dan kontrol. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intensitas nyeri antara kelompok perlakuan dan kontrol sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) adalah hampir sama dan berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa skor rata-rata intensitas nyeri antara kedua kelompok hampir sama.

Kesamaan ini kemungkinan berhubungan dengan beberapa hal antara lain karakteristik responden yang hampir sama, yaitu: (1) Semua responden adalah mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang yang mana telah mempunyai pengetahuan tentang nyeri menstruasi. Mereka mengetahui dan sadar bahwa nyeri menstruasi adalah keadaan yang lazim terjadi pada wanita walaupun tidak semua wanita mengalami nyeri tersebut, (2) Umur responden hampir sama dengan jumlah terbanyak umur 20 tahun. Menurut pendapat penulis pada kelompok umur tersebut individu telah mempunyai tingkat kemampuan adaptasi yang cukup baik, (3) Usia mendapatkan haid yang pertama (*menarche*) terbanyak adalah pada usia 12 dan 13 tahun yang berarti bahwa mereka telah mengalami peristiwa nyeri haid selama 7 sampai 8 tahun dan berarti pula mereka telah mempunyai fungsi adaptasi terhadap nyeri dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter dan Perry (2005) yang menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri antara lain umur, kemampuan coping dan pengalaman yang lalu dalam mengatasi nyeri.

Hal lain yang mungkin berhubungan dengan kesamaan intensitas nyeri ini adalah persepsi responden terhadap haid adalah positif. Mereka menyatakan bahwa menstruasi adalah peristiwa alamiah, normal atau fisiologis bagi setiap wanita. Persepsi responden yang positif ini akan semakin meningkatkan kesadaran individu untuk dapat bereaksi. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa persepsi menyadarkan individu dan mengartikan nyeri sehingga mereka dapat bereaksi. Persepsi responden positif maka reaksi yang ditunjukkan

adalah positif juga sehingga mereka tidak terlalu berlebihan untuk merespon jika nyeri menstruasi terjadi.

Intensitas nyeri menstruasi primer sesudah diberikan latihan otot abdominal-gluteal pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan perlakuan dengan latihan abdominal dan gluteal didapatkan perubahan intensitas nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Intensitas nyeri kelompok perlakuan 100% menurun dari tingkat nyeri sedang dan berat menjadi nyeri ringan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa rata-rata skor untuk kelompok perlakuan adalah 2,10 dan kelompok kontrol 6,20. Dari hasil ini tampak ada perbedaan skor intensitas nyeri dengan selisih rata-rata di antara dua kelompok adalah 4,10.

Pada kelompok perlakuan penurunan intensitas nyeri sampai 100%, hal ini terjadi karena responden telah melakukan latihan secara teratur sesuai prosedur. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Prayetni (1996), Heitkemper, dkk (n.d) dan Supriyadi & Gunawan (1994) yang menyatakan bahwa salah satu cara non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik ini dapat menguatkan otot rahim dan menurunkan ketegangan otot dinding uterus, meningkatkan sirkulasi darah ke uterus serta memberikan efek relaksasi. Nyeri saat menstruasi primer terjadi karena hiperaktifitas otot uterus akibat kerusakan endometrium dan peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan kontraksi miometrium ditambah dengan aliran darah yang berkurang ke uterus membuat uterus iskemia yang mengakibatkan terjadinya nyeri. Sehingga dengan latihan teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah ke uterus, menguatkan otot rahim dan rasa nyaman.

Pengaruh pemberian latihan otot abdominal-gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi pada penderita dismenorrhoea. Pada hasil analisis di ketahui bahwa ada pengaruh secara signifikan pemberian latihan otot abdominal dan gluteal terhadap intensitas nyeri menstruasi.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Heitkemper, dkk (nd) yang menyatakan bahwa salah satu cara mengelola nyeri saat menstruasi adalah dengan latihan fisik. Hal ini penting karena latihan fisik dapat mendapatkan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot dinding uterus, meningkatkan sirkulasi dan menguatkan otot rahim. Salah satu bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan adalah dengan cara menguatkan otot dinding uterus dengan latihan abdominal dan gluteal. Hal ini sejalan dengan Taylor, Lillis & LeMone (2001) yang menyatakan bahwa latihan abdominal dan gluteal adalah latihan yang dilakukan dengan cara mengerutkan (kontraksi) dan mengendurkan (relaksasi) secara berulang-ulang untuk mendapatkan efek yang diharapkan. Pada individu yang mengalami nyeri saat menstruasi penggunaan latihan ini bertujuan untuk memperoleh efek menurunnya respon nyeri dan tetap merasa nyaman saat menstruasi terjadi.

PENUTUP

Ada pengaruh secara signifikan pemberian latihan otot abdominal dan gluteal terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan taraf signifikansi 0,000 dan nilai $t = -11,186$.

Protap tentang latihan otot abdominal dan gluteal (*Abdominal-Gluteal Exercise/AGE*) dapat digunakan sebagai prosedur tetap untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap terjadinya nyeri saat menstruasi.

Disarankan kepada para praktisi kesehatan/keperawatan dapat memberikan pembelajaran kepada masyarakat tentang penggunaan *AGE* melalui penyuluhan supaya masyarakat mampu mandiri mengatasi masalah kesehatan mereka terkait nyeri haid.

Bagi individu yang mengalami nyeri menstruasi, hendaknya secara rutin melakukan latihan abdominal dan gluteal secara teratur 2-3 kali perminggu selama 3 minggu sebelum terjadinya menstruasi dengan menggunakan protap *AGE* sebagai alat untuk mencegah terjadinya menstruasi

haid. Latihan ini merupakan tindakan preventif atau tindakan pencegahan terhadap terjadinya nyeri haid atau menurunkan intensitasnya nyeri.

Bagi masyarakat hendaknya membudayakan latihan abdominal dan gluteal secara teratur sebagai upaya promosi untuk meningkatkan kesehatan terutama kesehatan organ reproduksi.

Untuk riset yang akan datang dapat menggunakan latihan otot abdominal dan gluteal sebagai teknik non farmakologis untuk mencegah terjadinya masalah fisik lainnya misalnya gangguan eliminasi urin atau bowel, atau dengan membandingkan efektifitas dua metode nonfarmakologis yang berbeda untuk menurunkan nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamilton, P. 1995, *Dasar-dasar keperawatan maternitas*, Edisi 6, Jakarta: EGC.
- Kozier, B, Erb., & Olivery. 1991, *Fundamental of nursing: concepts, process and practice*, USA: Mosby.
- Prayetni. 1996, *Buku asuhan keperawatan ibu dengan gangguan sistem reproduksi*, Jakarta: Depkes RI Pusdiknakes.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2005, *Fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*. Alih bahasa: Yasmin Asih, dkk., Edisi 4. Vol 1. Jakarta: EGC
- Price, S.A. 2005, *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit*, Alih bahasa: Brahm U. Pendit, Ed. 6. Vol. 2. Jakarta: EGC
- Priharjo, R. 1993, *Perawatan nyeri pemenuhan aktivitas istirahat pasien*, Jakarta: EGC.
- Sanusi, S. (pentj). 1988, *Buku ginekologi*, Edisi 10. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C. 2001, *Buku ajar keperawatan medikal bedah brunner & suddarth. text book of medical-surgical nursing*, Alih bahasa: Agung Waluyo, dkk, Ed. 8. Cetakan I. Jakarta: EGC.
- Supriyadi, T., & Gunawan, J. 1994, *Kapita selekta: kedaruratan obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Tamsuri, A. 2006, *Konsep dan penatalaksanaan nyeri*. Jakarta: EGC.
- Taylor, Lillis, & LeMone. 2001, *Fundamental of nursing*, Philadelphia: Mosby Company.

DAFTAR INDEKS

Latihan Relaksasi Otot Progresif dan Kecemasan Klien Hipertensi Primer di Kota Malang <i>Afnani Toyibah, Rudi Hamarno</i>	1-8
Efek Hipoalgesik TENS pada Nyeri Persalinan-Kala I Fase Aktif <i>Ardi Panggayuh, Hupitoyo, Tarsikah</i>	9-15
Pengetahuan Wanita Pekerja Seks tentang HIV/ AIDS Dan Minat Untuk Mengikuti VCT <i>Febby Astriani Putri, Temu Budiarti, L.A Wijayanti</i>	16-21
Ekstrak Rumput Fatimah dan Ekspresi Reseptor Estrogen α Sel Miometrium <i>Heni Astutik</i>	22-34
Khitosan dan Kelainan Rangka Janin Mencit (<i>Mus musculus</i>) <i>Ida Priyatni</i>	35-44
Energi Ekspenditur Pada Lanjut Usia di Kota Malang <i>I Nengah Tanu Komalyana, Rr. Endang Sutjiati, Rinawati Basuki</i>	45-51
Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Pembentukan Identitas Diri Remaja <i>Kissa Bahari</i>	52-60
Suhu Pemanasan, Lama Penyimpanan Mutu Organoleptik, Nilai Energi Dan Zat Gizi <i>Biskuit Strobery Sandwich</i> Fortifikasi <i>Poedyasmoro, Astutik Pudjirahaju, Theresia Puspita</i>	61-69
Jus Apel Manalagi Dan Profil Kolesterol Darah <i>Roni Yuliwar</i>	70-81
Keteraturan Kunjungan Antenatal dan Kejadian Penyulit Persalinan <i>Umu Komariah Rukmana, Ika Yudianti</i>	82-88
Lama Kala I Fase Aktif Ibu Primigravida yang Diberi Asupan Nutrisi Padat Dan Cair <i>Yuli Irawati, Afnani Toyibah, Ari Wirastuti</i>	89-94
Pemberian Diit Bekatul Terhadap Kadar Kolesterol, Trigliserida, LDL, HDL, SOD Dan MDA Pada Tikus Putih (<i>Rattus Norvegicus L</i>) <i>Endang Sutjiati, Nur Rahman, I Nengah Tanu K</i>	95-102
Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum <i>Herawati Mansur, Hupitoyo, Jenny J.S. Sondakh</i>	103-109
Pengalaman Tiga Bulan Pertama Usia Lanjut Tinggal di Panti Werda: Studi Fenomenologi <i>Imam Subekti, Joko Wiyono, Sugianto Hadi</i>	110-118
Derajat Ruptura Perineum Pada Ibu Bersalin Dengan Posisi Duduk di Kabupaten Malang <i>Juproyono, Jenny J.S. Sondakh, Surachmindari</i>	119-122
Faktor-faktor Yang Melatarbelakangi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Zat Besi (Tablet Fe) <i>Mustaghfiroh, Khurotun, Sri Mugianti</i>	123-129
Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bidan Dalam Mengisi Kartu Ibu Hamil <i>Sri Rahayu, Sunarti, Sri Winarni</i>	130-139
Beban Kerja, Stress Kerja dan Kinerja Berdasarkan Kompetensi Dosen <i>Susanti P, Undang Santosa, Agus Hadian Rahim</i>	140-146
Asupan Lemak Trans Terhadap Ratio LDL/ HDL Pada Orang Dewasa <i>Endang Sutjiati, B. Doddy Riyadi, Rani Nurmayanti</i>	147-154
Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Robekan Perineum Pada Ibu Nifas <i>Villah Wahida, Susilaningsih, Wandi</i>	155-160
Anti Emesis Vitamin B6 dan Antasida Pada Primigravida Dengan Emesis Gravidarum <i>Tarsikah, Naimah</i>	161-168
Latihan Otot Abdominal-Gluteal dan Intensitas nyeri Menstruasi (Dismenorrhoea Primer) <i>Tri Anjaswarni, Tutik Herawati, E.B. Susiloharini</i>	169-176
Stimulasi Terhadap Perkembangan Anak Sebagai Tidak Lanjut DDTKA Massal <i>Triana Setijaningsih, Wiwin Martiningsih, Sri Winarni</i>	177-182