



**EDUKASI LATIHAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENGURANGI
NYERI HAID PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN DARUL HUFFAZ
KABUPATEN PESAWARAN**

Linda Puspita¹, Mareza Yolanda Umar², Psiari Kusuma Wardani³
Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
Lindajihan08@gmail.com, marezaumar@gmail.com, psiarikusumawardani@gmail.com

ABSTRAK

Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60 – 75% perempuan muda. Sedangkan dysmenorrhea sekunder terjadi karena adanya kelainan ginekologis (Salfingitis kronika, Endometriosis, Adeniosis uteri, Stenosis servisis uteri, dan lain-lain). Terutama terjadi pada wanita usia 30 - 45 tahun (Widjanarko, 2006). Sifat rasa sakit sering berlangsung lebih lama dari kram normal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada remaja putri yaitu dengan melakukan senam abdominal stretching. Abdominal stretching exercise merupakan salah satu cara yang paling efisien untuk menurunkan nyeri dysmenorrhea primer. Dilakukan setiap pagi atau sore hari. Baik dilakukan 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. Dysmenorrhea primer merupakan sensasi nyeri seperti kram pada abdomen bawah sering bersamaan dengan gejala lain (Thermacare, 2010).

Keyword: Dysmenorrhea primer, Abdominal, menstruasi normal, ginekologis

1. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri disekitar perut yang terjadi selama menstruasi berlangsung. Walaupun frekuensi dismenorea cukup tinggi dan penyakit ini sudah lama dikenal, namun sampai sekarang patogenesisnya belum dapat dipecahkan dengan memuaskan. Dismenore adalah salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Dismenorea merupakan keluhan yang sering dirasakan di masyarakat sehingga menjadi penyebab yang paling banyak hilangnya waktu kerja atau absen masuk sekolah. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Manuaba, 2010).

Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60 – 75% perempuan muda. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder terjadi karena adanya kelainan ginekologis (*Salpingitis kronika, Endometriosis, Adenomyosis uteri, Stenosis servisis uteri*, dan lain-lain). Terutama terjadi pada wanita usia 30 - 45 tahun (Widjanarko, 2006). Sifat rasa sakit sering berlangsung lebih lama dari kram normal.

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar *endorphin* yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit (Thermacare, 2010).

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu cara yang paling efisien untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea* primer. Dilakukan setiap pagi atau sore hari. Baik

dilakukan 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. *Dysmenorrhea* primer merupakan sensasi nyeri seperti kram pada abdomen bawah sering bersamaan dengan gejala lain (Thermacare, 2010).

Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan *exercise* yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami *dysmenorrhea* primer. *Exercise* merupakan manajemen non-farmakologis yang lebih aman karena menggunakan proses fisiologis (Woo and Mc Eneany, 2010).

2. BAHAN DAN METODE

Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, roleplay dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah leaflet dan video tentang senam *abdominal stretching*. Terdapat 3 tahapan dalam kegiatan ini, yaitu :

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dalam melaksanakan kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pentingnya sosialisasi tentang senam *abdominal stretching* pada remaja putri yang terdiri dari :

1. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
2. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam kepada Direktur Ponpes Darul Huffaz untuk menentukan prioritas masalah
3. Pembuatan proposal

4. Persiapan ruangan untuk kegiatan
- b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

 1. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh remaja putri untuk mengatasi nyeri haid / desminorea
 2. Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet dan video gerakan senam *abdominal stretching*
 3. Implementasi : sosialisasi yang akan dilakukan maka remaja putri dibimbing untuk melakukan senam *abdominal stretching* secara mandiri
- c. Tahap Akhir

Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini antara lain:

 1. Telah melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman remaja putri tentang nyeri haid dan senam *abdominal stretching*
 2. Telah melakukan pengamatan sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi tentang senam *abdominal stretching*
 3. Telah melakukan pembuatan laporan hasil kegiatan
 4. Telah melakukan pengumpulan laporan hasil kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan secara langsung serta praktik untuk mengurangi nyeri haid

yaitu dengan melakukan senam *abdominal stretching* dengan metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 8 Desember 2020 pukul 13.00-15,00 WIB. Peserta sebanyak 10 orang remaja putri yang berada di Pondok Pesantren Darul Huffaz Kabupaten Pesawaran. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok bahasan tentang penanganan nyeri haid yaitu dengan melakukan senam *abdominal stretching*.

Remaja putri sangat antusias untuk melakukan gerakan senam *abdominal stretching* sesuai dengan video yang diputar. Selain itu, mereka juga antusias untuk melakukan Tanya jawab dengan tim dosen. Dari 10 remaja putri yang telah diberikan penyuluhan, mereka telah mengerti dan memahami tentang gerakan senam. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada remaja putri yaitu dengan melakukan senam *abdominal stretching*.





berikutnya dapat berupa metodes simulasi dan role play.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktur Pondok Pesantren Darul Huffaz, Guru-guru Pondok Pesantren Darul Huffaz dan remaja putri di Pondok Pesantren Darul Huffaz serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Aisyah Pringsewu yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh remaja putri yang awalnya tidak mengetahui tentang senam *abdominal stretching* menjadi mengerti tentang kegunaan senam *abdominal stretching* yaitu dapat mengurangi nyeri saat haid dan mereka mengerti gerakan-gerakan yang ada di dalam senam *abdominal stretching*.

b. Saran

Kegiatan kesehatan pada remaja mendapat respon yang positif, tentunya hal ini bisa ditindaklanjuti pada waktu berikutnya, dengan bidang-bidang yang lain. Kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Notoadmodjo, Soekodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Parjoto, Slamet. 2001. Makalah Pelatihan Pelaksanaan Fisioterapi Komperhensif pada Nyeri. Surakarta : Ikatan Fisioterapi Indonesia.
- Thermacare. 2010. Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain [.http://www.chiromax.com/media/abstretch.pdf](http://www.chiromax.com/media/abstretch.pdf). diakses 1 Februari 2013.
- Widjanarko, Bambang. 2006. *Dysmenorrhea*: Tinjauan Terapi pada *Dysmenorrhea* Primer. Majalah Damius 5 (1):1
- Woo, P. and McEneaney, M. J. 2010. New Strategies to Treat P Dysmenorrhea. The Clinical A <http://proquest.umi.com/pqdweb?index+6&did=2195246451>. diakses Februari 2013.