



Kenali dan Atasi Nyeri Haid pada Remaja Putri Melalui Teknik *Abdominal Stretching*

Sang Ayu Made Adyani^{1✉}, Farha Farhana², Chandra Tri Wahyudi³, Duma Lumban Tobing⁴

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail: adyani.sangayu@upnvj.ac.id¹, farha.farhana@upnvj.ac.id², chandratriwahyudi@upnvj.ac.id³, duma.tobing@upnvj.ac.id⁴

Abstrak

Masa remaja sebagai masa peralihan mengalami banyak perubahan bio-psiko-sosio-spiritual. Remaja putri mengalami kematangan organ reproduksi dan mengalami haid. Remaja sering dihadapkan kepada rasa tidak nyaman dan nyeri haid, hal ini sangat mengganggu aktifitas produktifitas remaja. Remaja bahkan tidak bisa pergi ke sekolah ketika mengalami nyeri haid atau dismenore, mengatasi nyeri hanya dengan tidur saja atau meminum obat penghilang rasa nyeri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan Latihan Teknik *Abdominal Stretching* sebagai salah satu upaya dalam mengaatasi masalah dismenore pada remaja. Pengabdian dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dilanjutkan dengan pemutaran video teknik *abminal stretching*, demonstrasi dan redemonstrasi. Remaja sangat antusias mengikuti kegiatan, pengetahuan meningkat setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Remaja juga mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah *abdominal stretching*.

Kata kunci: *abdominal stretching*, dismenore, remaja

Abstract

Adolescence as a transitional period undergoes many bio-psycho-socio-spiritual changes. Adolescent girls experience the maturity of their reproductive organs and experience menstruation. Adolescents are often faced with discomfort and menstrual pain, this greatly interferes with adolescent productivity activities. Adolescents can't even go to school when they experience menstrual pain or dysmenorrhea, deal with pain just bay sleeping or taking painkillers. This activity aims to provide information and Abdominal stretching technique exercise as an effort to overcome the problem of dysmenorrhea in adolescents. The service is carried out through health education followed by video screenings of the abdominal stretching technique, demonstration and redemonstration. Teenagers are very enthusiastic about participating in activities, knowledge increase after being given health counseling. Adolescents are also able to re-practice abdominal stretching steps.

Keywords: *abdominal stretching, adolescent, dysmenorrhea*

Copyright (c) 2022 Sang Ayu Made Adyani, Farha Farhana, Chandra Tri Wahyudi, Duma Lumban Tobing

✉ Corresponding author

Address : Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email : adyani.sangayu@upnvj.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i3.622>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik, biologis, hormonal dan emosional (Goda et al., 2020). Kematangan organ reproduksi pada remaja putri salah satunya adalah terjadinya menstruasi (Potter, P. A., & Perry, 2010). Keluhan yang dirasakan oleh remaja putri selama menstruasi bervariasi salah satunya adalah perasaan nyeri yang disebut dismenore (Renuka & Jeyagowri, 2015).

Menurut *World Health Organization/ WHO* (WHO, 2018) prevalensi dismenore di Eropa lebih dari 50%, sementara di Indonesia kejadian dismenore sekitar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Rejeki et al., 2020). Pada umumnya dismenore primer banyak dialami oleh wanita. Hal ini disebabkan oleh respon tubuh memproduksi mediator kimia interleukin-6 dan tingginya prostaglandin, sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan menyebabkan peningkatan aktivitas uterus selama ovulasi. Terjadi penurunan aliran darah sehingga iskemia uterus dan menyebabkan nyeri (Rejeki et al., 2020).

Kejadian dismenore pada wanita maupun remaja dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita, seperti tidak masuk kerja atau tidak masuk sekolah selama mengalami dismenore. Remaja putri saat menstruasi dan mengalami dismenore mengalami penurunan produktivitas dan sulit berkonsentrasi sehingga mengalami penurunan motivasi belajar (Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, 2018).

Salah satu upaya dalam mengatasi dismenore secara non farmakologi yaitu *abdominal stretching*. Latihan fisik ini meliputi peregangan otot perut selama 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot (Rejeki et al., 2020). Tindakan ini dapat melancarkan peredaran darah sehingga mampu mengurangi ketegangan otot, dapat meningkatkan kandungan endorphin yang dihasilkan oleh otak sehingga menjadikan hal ini terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri (Syaiful & Naftalin, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap beberapa remaja putri yang tergabung di dalam karang taruna mengatakan banyak dari mereka yang mengalami nyeri haid, belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait nyeri haid dan manajemen nyeri haid. Nyeri yang dirasakan merupakan nyeri ringan sampai nyeri sedang. Remaja mengatakan nyeri ini sangat mengganggu dan sampai mengganggu aktivitas mereka, bahkan sampai tidak konsentrasi saat belajar. Remaja hanya tiduran saja, dan beberapa ada yang meminum obat penghilang nyeri jika nyeri haid sudah tidak tertahankan.

Hasil wawancara dengan Ketua RT setempat juga mengatakan belum pernah ada yang memberikan Teknik manajemen nyeri haid kepada karang taruna, sehingga beliau sangat menyambut baik tim pengabdian. Penyuluhan dan Teknik manajemen nyeri melalui *abdominal stretching* pengabdian lakukan agar mampu meningkatkan dan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengatasi nyeri haid.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Pondok Labu dengan kelompok sasaran remaja putri yang merupakan anggota karang taruna di wilayah tersebut. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan Kesehatan dan juga demonstrasi Teknik *abdominal stretching*.

Sebelum diberikan penyuluhan Kesehatan, remaja putri diberikan kuesioner pre test untuk mengukur pengetahuan remaja terkait dengan dismenore. Setelah itu dilanjutkan dengan pemutaran video Teknik *abdominal stretching*, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi oleh tim. Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi oleh tim, remaja diajak untuk ikut berdiskusi, menceritakan pengalaman maupun tanya jawab. Dilanjutkan dengan pemutaran video dan demontrasi teknik *abdominal stretching*.

Setelah demonstrasi, remaja diminta untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah *abdominal stretching*. Sesi terakhir dilakukan pengisian post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan, tim melakukan identifikasi dan studi pendahuluan ke karang taruna, mengurus perijinan, dan menyiapkan referensi terkait permasalahan yang ditemukan. Selanjutnya tim pengabdian menentukan akan melakukan penyuluhan dan demonstrasi manajemen nyeri kepada remaja untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan. Tim juga melakukan survei lokasi kegiatan, memastikan tempat kegiatan representatif untuk dilakukan

kegiatan dan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Tahap selanjutnya yaitu tim menyiapkan materi penyuluhan, presensi kehadiran, leaflet, dan video demonstrasi.

Kegiatan pengabdian dilakukan 1 hari yang diikuti oleh 13 remaja putri mulai pukul 15.30 WIB. Sebelum acara dibuka, remaja mengisi pre test terlebih dahulu. Acara diawali dengan penyuluhan. Pembukaan dilakukan oleh MC, sambutan oleh ketua pelaksana dan ketua RT. Dilanjutkan dengan pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan berlangsung dengan lancar, remaja aktif dalam sesi diskusi dan antusias menyimak materi yang diberikan.

Setelah paparan materi dan diskusi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemutaran video teknik *abdominal stretching*. Remaja diberikan kesempatan untuk menyimak, setelah itu tim pengabdian mendemonstrasikan langsung Langkah-langkah *abdominal stretching*. Selanjutnya tim melakukan evaluasi dan meminta beberapa remaja mempraktikkan kembali/re-demonstrasi. Post tes dilakukan setelah rangkaian kegiatan selesai. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan penutupan.

Adapun hasil pre dan post test kegiatan ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Pre Test dan Post Test Remaja

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pretest</i>	13	6.3077	2.09701	4.00	11.00
<i>Posttest</i>	13	8.62	2.022	5	11

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Terjadi peningkatan rerata hasil jawaban (*mean*), *pre test* 6,3 menjadi 8,62 (*post test*).

Remaja tampak antusias saat menonton video ataupun menyimak demonstrasi dari tim. Remaja mengatakan belum pernah mendapatkan informasi seperti ini, merasa lebih mudah dipahami karena bisa mempraktekkan langsung dan didampingi oleh tim. Remaja mengatakan kegiatan ini akan sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid yang selama ini mereka rasakan.

Teknik demonstrasi dinyatakan membantu siswa untuk memahami materi atau pelajaran lebih baik dibandingkan hanya melihat atau mendengarkan saja. (Sweeder, R.D., & Jeffery, 2013) juga mengatakan teknik demonstrasi yang direncanakan dengan baik dan diintegrasikan ke dalam pembelajaran memiliki potensi bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam memahami suatu konsep. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan diharapkan remaja dapat mempraktikkan teknik ini sebagai salah satu cara dalam mengatasi nyeri haid.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Demonstrasi dan Redemonstrasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tim sampaikan kepada ketua karang taruna dan RW di Kelurahan Pondok Labu serta mahasiswa Profesi Ners UPN Veteran Jakarta yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Teknik *abdominal stretching* dapat digunakan dalam mengatasi nyeri haid pada remaja. Remaja perlu dibekali ketrampilan agar mampu dan percaya diri dalam melakukan perawatan bagi dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, V. D., Veronica, S. Y., & Kameliawati, F. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri*. 2(1), 1. <https://Wellness.Journalpress.Id/Wellness>
- Goda, S. M., Mohamed, S. A., Hassan, A. K., & El-Aty, N. S. A. (2020). Effect Of Stretching Exercise On Primary Dymenorrhea Among Secondary Girl Students At Assiut City. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 8(20.00),

547 *Kenali dan Atasi Nyeri Haid pada Remaja Putri Melalui Teknik Abdominal Stretching – Sang Ayu Made Adyani, Farha Farhana, Chandra Tri Wahyudi, Duma Lumban Tobing*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i3.622>

144–156.

<https://doi.org/10.21608/Asnj.2020.90524>

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan*, (2nd Ed.). Elsevier.

Rejeki, S., Solichan, A., Nur Rahmantika Puji Safitri, D., & Poddar, S. (2020). European Journal Of Molecular & Clinical Medicine The Profile Of Interleukin-6, Pge2, And Menstrual Pain Levels Through The Counter-Pressure Regiosacralis Therapy. *Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Is A Pain Frequently Felt By Most Women Due To The Progesterone Hormone Instability In Blood. The Pain Is Commonly Felt Since The First Day Of The Menstrual Period. The Mostly Used Therapy For Dysmenorrhea Was The Pain Killin*, 07(06), 122–128.

Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy And Primary Dysmenorrhea – Nursing Perspectives. *Iosr Journal Of Nursing And Health Science Ver. Iii*, 4(3), 2320–1940.
<https://doi.org/10.9790/1959-04330104>

Sweeder, R.D., & Jeffery, K. . (2013). A Comprehensive General Chemistry Demonstration. *Journal Of Chemical Education*, 90, 96–98.

Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Iismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
<http://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>

Who. (2018). *Handout For Module A Introduction. In Department Of Child And Adolescent Health And Development*.