

CAT STRETCH EXERCISE MAMPU MENURUNKAN NYERI DISMINOREA

¹Ikrima Rahmasari*, ²Purwati, ³Endrat Kartiko Utomo, ⁴Annisa Yuli Kartikasari,
⁵Dhiani Budiati

^{1*,2,3,4}Universitas Duta Bangsa Surakarta

⁵RS Ortopedi Dr. Soeharso Surakarta

*Email : ikrima_rahmasari@udb.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi. Selama periode menstruasi, rahim berkontraksi untuk membantu mengeluarkan lapisannya. Kontraksi ini akibat kemunculan hormon prostaglandin yang memicu rasa sakit dan peradangan. Rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi ini disebut dengan *dysmenorrhea*. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi yaitu dengan *cat stretch exercise*. Cat Stretch Exercise merupakan bagian dari *Abdominal Stretch Exercise*, yang bertujuan menambah kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, kebugaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, mengurangi rasa sakit disaat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *cat stretch exercise* terhadap intensitas *dysmenorrhea* pada siswi. Metode yang digunakan yaitu quasy experiment tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah 26 reponden, diambil dengan menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan Kuesioner Numeric Pain Rating Scale. Hasil Penelitian menunjukan bahwa ada penurunan signifikan dalam tingkat nyeri haid pada remaja putri ($p\text{ value} = 0,0001$) setelah diberikan *cat stretch excercise*. Dapat disimpulkan *cat stretch exercise* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada siswi.

Kata Kunci : *Cat Stretch Excercise, Nyeri haid, Dysmenore*

ABSTRACT

Menstruation is the process of bleeding from the uterus which occurs due to the decay of the inner uterine wall which contains many blood vessels and unfertilized eggs. During a menstrual period, the uterus contracts to help shed its lining. These contractions are due to the appearance of the hormone prostaglandin which triggers pain and inflammation. Pain or tenderness in the lower abdomen that occurs when a woman experiences her menstrual cycle is called dysmenorrhea. One of the efforts that can be made to reduce pain during menstruation is the cat stretch exercise. Cat Stretch Exercise is part of the Abdominal Stretch Exercise, which aims to increase muscle strength, endurance and muscle flexibility, body fitness, reduce muscle tension (cramps), reduce muscle pain, reduce pain during menstruation. The purpose of this study was to determine the effect of paint stretch exercise on the intensity of dysmenorrhea in female students. The method used is a quasy experiment without a control group. The sample of this research is 26 respondents, taken by using random sampling technique. Data was collected using the Numeric Pain Rating Scale Questionnaire. The results of the study showed that there was a significant decrease in the level of menstrual pain in young women ($p\text{ value} = 0.0001$) after being given stretch excercise paint. It can be concluded that cat stretch exercise has a significant effect on reducing the intensity of menstrual pain in female students.

Keywords: *Cat Stretch Excercise, Menstrual Pain, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Dysmenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak

bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018). Saat menstruasi, di dalam tubuh setiap wanita terjadi peningkatan kadar Prostaglandin (suatu zat yang berkaitan antara lain dengan rangsangan nyeri pada tubuh manusia), kejang pada otot uterus menyebabkan terasa sangat menyakitkan, terutama terjadi pada perut bagian bawah dan kram pada punggung (Andrew, 2014). Sedangkan menurut Reeder (2019) dismenore yaitu nyeri menstruasi yang dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Menurut Sari (2016) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi adalah dengan cara latihan fisik atau melakukan sebuah gerakan. *Exercise* dapat mengatasi dismenore dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan fisiologis tubuh (Hidayah, 2017).

Cat stretch exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana *cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan *cat exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorfin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormone endorfin dapat berfungsi sebagai analgesic alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2016). Pemberian *cat stretch exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Hal ini di dukung dengan hasil penelitian dari Rosalina (2014) menyatakan bahwa *cat stretch exercise* dapat memberikan hasil positif terhadap penurunan nyeri. Penelitian lain dari Kartikasaari (2018) menyatakan bahwa *cat stretch exercise* dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus lebih relaks sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di salah satu SMK swasta di Karanganyar mengatakan pernah diberikan pendidikan kesehatan atau materi tentang menstruasi tetapi belum pernah diajarkan tentang *cat stretch exercise*. Beberapa siswi yang ditemui rata-rata 80% pernah mengalami nyeri haid dan terbiasa membiarkannya atau mengalihkan dengan aktivitas yang lain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengajar *cat stretch exercise* pada remaja putri yang mengalami dismenore.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Dimana quasi eksperimen merupakan suatu percobaan tidak murni dimana tidak menggunakan teknik randomisasi (Azwar, 2014). Teknik pendekatan yang dilakukan yaitu dengan cara terapi non farmakologi yakni melakukan *cat stretch exercise* pada siswi yang mengalami dismenore. Rancangan penelitian ini yaitu *one group pre and post test design* (Sugiyono, 2013). Desain pada penelitian ini dilakukan observasi sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skala nyeri sebelum dilakukan *cat stretch exercise*

Variabel	Mean	Min-Maks	SD
Skala nyeri sebelum diberikan <i>cat stretch exercise</i>	6,15	5-7	0,842

Sumber : Data primer, 2022

Tabel diatas menunjukkan skala nyeri dismenore sebelum dilakukan *cat stretch exercise* yaitu mean sebanyak 6,15 dengan nyeri rata- rata 5-7.

Tabel 2. Skala nyeri setelah *cat stretch exercise*

Variabel	Mean	Min-Maks	SD
Skala Nyeri Setelah Diberikan <i>Cat Stretch Exercise</i>	3,24	2 – 4	0,822

Sumber : Data primer, 2022

Pada tabel 2 didapatkan bahwa skala nyeri setelah *cat stretch exercise* yaitu mean sebanyak 3,24 dengan nyeri menurun rata-rata 2-4.

Tabel 3. Perbedaan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah *cat stretch exercise*

Variabel	Min-Maks	P value
Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Cat Stretch Exercise</i>	2 – 7	0,02

Sumber : Data primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan *cat stretch exercise* dengan (p-value 0,000 < 0,05). Hasil dari uji statistik dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna rata-rata intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *cat stretch exercise* (p=0,05).

1. Skala nyeri sebelum dilakukan *cat stretch exercise*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum diberikan *cat stretch exercise* yaitu yaitu mean sebanyak 6,15 dengan nyeri rata-rata 5-7 dimana ditandai dengan nyeri yang dirasakan kuat dan dalam, tampak merintih, menekan-nekan bagian perut, dan tidak dapat fokus. Disminore dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Penanganan dismenore secara optimal sangat tergantung dari pemahaman terhadap faktor yang mendasarinya (Wulandari, 2019). Kram, nyeri dan ketidaknyamanan lainnya yang dihubungkan dengan menstruasi disebut juga dengan dismenore dan kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi (Aspiani, 2017).

Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan dismenore lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian bawah hingga ke bagian atas tungkai (Raras, N. A., 2021). Nyeri haid merupakan mekanisme inisiasi nyeri sulit di tetapkan, namun beberapa yang sering berhubungan adalah usia remaja, terbatas pada siklus ovulasi kontraksi uterus yang tidak ritmis, dan hipoksia uterus (Koner H. 2013). Penyebab dari nyeri haid adalah karena terjadinya peningkatan atau produksi yang tidak seimbang dari prostaglandin endometrium selama menstruasi. Prostaglandin akan meningkatkan tonus uteri, kontraksi sehingga timbul rasa sakit (Waji. 2020).

2. Skala nyeri setelah *cat stretch exercise*

Pada pengukuran nyeri setelah dilakukan *cat stretch exercise* terlihat terjadi penurunan skala nyeri berkisar pada angka 1-3 yang mana termasuk dalam golongan nyeri ringan (0-3). Pada skala 2 sebanyak 23,91% atau sejumlah 11 responden, lalu sebanyak 28,26% atau sejumlah 13 responden mengalami nyeri ringan pada skala 3. Serta sisanya sebanyak 47,83% atau sejumlah 22 orang mengalami nyeri ringan pada skala 4. Setelah dilakukan *cat stretch exercise* terdapat penurunan intensitas dismenore yang sedikit dimana sebelum dilakukan intervensi *cat stretch exercise*. Penurunan intensitas dismenore dapat diakibatkan oleh beberapa faktor meliputi pola koping, pengalaman nyeri, dukungan keluarga, kelelahan, sosial, psikologis dan gizi.

Menurut (Arsyawina, 2014) intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala 1-3 intensitas nyeri derajat ringan, pada skala nyeri 4-6 intensitas nyeri derajat sedang, pada skala 7 – 9 intensitas nyeri derajat berat, sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukan tanda pada salah satu angka yang sesuai

dengan intensitas. Sejalan oleh penelitian Laila (2019) bahwa nyeri dapat berkurang dengan minum obat pereda nyeri, melakukan kompres hangat, melakukan teknik relaksasi/ *cat stretch exercise* dan olahraga secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi. nyeri yang sedang dirasakan. *Cat stretch exercise* yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10-15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karena mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan (Salbiah, 2015). Hal tersebut ditunjang oleh (Renuka, 2015) bahwa latihan ini membantu menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan otot-otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik.

3. Pengaruh *cat stretch exercise* terhadap skala nyeri dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p sebelum dan setelah dilakukan *pelatihan cat stretch exercise* sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$. Nilai p yang kurang dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak sehingga dapat diartikan *cat stretch exercise* mampu mengurangi nyeri dismenore pada siswi. Menurut Nurhadi (2017), latihan peregangan otot atau *stretching* juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, punggung. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari *cat stretch exercise* menyebabkan otot menjadi rileks sehingga kekakuan/ stress pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. Thermace (2010) salah satu exercise yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (disminore) adalah dengan melakukan *cat stretch exercise* (Yumnisak, 2018).

Exercise merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang lebih aman digunakan karena proses fisiologis (Woo&McEneaney, 2010). Penelitian ini didukung oleh (Woo&McEneaney, 2010), Bobak, et al (2015), Nathan (2015) dan French (2015) dalam Diana (2013) menyatakan bahwa salah satu cara untuk meredakan dismenore adalah dengan melakukan *exercise*. *Exercise* merupakan salah satu intervensi terapeutik yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis, CSE berhasil dalam menurunkan nyeri haid (disminore primer). *Cat stretch exercise* yang dilakukan pada saat dismenore mampu meningkatkan kekuatan otot rahim, daya tahan otot dan fleksibilitas otot (Fauziah, 2015; Studi et al., 2017; Utami, 2014) kemudian dapat meningkatkan kebugaran tubuh, optimalisasi daya tangkap, mengurangi ketegangan otot (kram), meringankan nyeri otot, dan serta mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (disminore) (Vispute et al., 2011).

Disukung oleh penelitian Sari (2016) yang menyatakan bahwa *cat stretch exercise* dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan melakukan *cat exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorfin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormone endorfin dapat berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2016). *Cat stretch exercise* merupakan gerakan yoga yang dapat menurunkan dan menghilangkan rasa nyeri haid (Purwaningsih, 2017) dimana dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan kekuatan otot dan sendi. *Cat stretch exercise* dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan relaksasi. Sebagaimana diketahui bahwa penyebab dismenore adalah adanya factor sumbatan di saluran rahim, dimana pada saat darah haid akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Dengan *cat stretch exercise* dapat pula meningkatkan kadar hormone endorfin empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri pada saat haid (Haruyama, 2011).

Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *cat stretch exercise* dapat menurunkan intensitas dismenore pada siswi remaja dengan efektif. Oleh sebab itu latihan *cat stretch exercise* tidak bisa dipisahkan dari bagian cara untuk menghilangkan ataupun menurunkan nyeri haid disamping dilakukannya teknik non farmakologis lainnya dalam penurunan dismenore. Latihan *cat stretch exercise* sangat penting bagi kesehatan karena aman digunakan tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat menimbulkan efek samping

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *cat stretch exercise* terhadap nyeri dismenore pada siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G. (2014). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC.
- Haruyama, S. (2011). *The Miracle of Endorphine*. Jakarta : Mizan Pustaka.
- Purwaningsih, dkk. (2017). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) dan Tanda-tanda Vital pada Remaja. *Diakses dari* <https://ejournal.unair.ac.id/JNERS/article/view/4947> pada tanggal 30 Januari 2022.
- Rahayu. (2020). *Pengaruh Menarche dan lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Disminore*. Makassar: LPPM UIT.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :CV Alfabeta.
- Salbiah, S. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Diakses dari <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/viewFile/5131/4310> pada tanggal 28 Mei 2022.
- Sari, D K., Riyani W dan Ikrima R. (2016). Cat Stretch Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Gaster Vol XIV No 1 Februari 2016*. Diakses dari : <http://jurnal.stikesaisyiah.ac.id/index.php/gaster/article/view/103> pada tanggal 30 Januari 2022.
- Thermacare. (2010). Abdominal Stretching Exercise For Menstrual Pain. Diakses dari : [http://www.chiromax.com/Media/Abstretc h.pdf](http://www.chiromax.com/Media/Abstretc%20h.pdf) Diakses pada tanggal 30 Januari 2022.
- Vispute, S. S., Smith, J. D., Lecheminant, J. D., & Hurley, K. S. (2011). The effect of abdominal exercise on abdominal fat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9), 2559–2564. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181fb4a46>.
- Wong, C. L. (2018). Health-related quality of life among Chinese adolescent girls with Dysmenorrhoea. *Reproductive Health*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0540-5>.
- Wulandari. (2017). *Pengaruh Abdominal Stretch Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. Jombang: STIKES Insan Cendekia.
- Yumnisak. (2018). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika.