

# Pelatihan Fleksibilitas Otot Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Pada Dysmenorrhea

<sup>1</sup>Andi Mappanganro, <sup>2</sup>Andi Tenri Abeng

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Ners, <sup>2</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi: [anditenri.abeng@umi.ac.id](mailto:anditenri.abeng@umi.ac.id)

**Abstrak:** Menstruasi adalah perdarahan siklus yang terjadi pada perempuan selama tahap reproduksi kehidupan mereka, menstruasi disebabkan oleh pelepasan endometrium secara berkala, hal ini merupakan proses yg alami pada perempuan selama usia reproduksi mereka dan itu terjadi ketika sel telur tidak dibuahi. Keluhan pada nyeri menstruasi salah satunya berupa dysmenorrhea yang merupakan nyeri haid yang disebabkan oleh aktivitas uterus, tanpa disertai kelainan patologis dari pelvis. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi primary dysmenorrhea yaitu salah satu latihan fleksibilitas yakni peregangan otot. Latihan peregangan otot adalah latihan yang sederhana, aman dan efektif dilakukan oleh penderita dysmenorrhea untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Latihan fleksibilitas akan mengulur otot-otot dibagian abdomen dan pelvic sehingga hal itu akan meningkatkan aliran darah ke uterus dan merileksasi otot-otot uterus. Untuk menghindari dampak buruk dari penurunan fleksibilitas dan mengatasi keluhan saat haid (dysmenorrhea), maka diperlukan suatu upaya yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan metode relaksasi untuk meredakan nyeri haid yakni melalui pelatihan yang membahas tentang pentingnya beraktivitas fisik untuk menjaga fleksibilitas otot dan metode peregangan untuk menurunkan gejala dysmenorrhea.

**Kata Kunci :** Pelatihan, fleksibilitas otot, Dysmenorrhea

**Abstract:** Menstruation is a cyclical bleeding that occurs in women during the reproductive stage of their life, menstruation is caused by the periodic shedding of the endometrium, this is a natural process in women during their reproductive years and it occurs when the egg is not fertilized. One of the complaints about menstrual pain is dysmenorrhea which is menstrual pain caused by uterine activity, without any pathological abnormalities from the pelvis. Efforts that can be made to overcome primary dysmenorrhea is one of flexibility exercises, namely muscle stretching. Muscle stretching exercises are simple, safe and effective exercises performed by people with dysmenorrhea to maintain and develop flexibility or flexibility. Flexibility exercises will stretch the muscles in the abdomen and pelvis so that it will increase blood flow to the uterus and relax the uterine muscles. To avoid the adverse effects of decreased flexibility and overcome complaints during menstruation (dysmenorrhea), an effort is needed that can increase awareness of the importance of physical activity and relaxation methods to relieve menstrual pain, namely through training that discusses the importance of physical activity to maintain muscle flexibility and methods stretching to reduce symptoms of dysmenorrhea.

**Keywords :** Training, muscle flexibility, Dysmenorrhea

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kehidupan dewasa seiring dengan perkembangan pubertas dan pematangan seksual. Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja putri adalah terjadinya menarche.<sup>1</sup> Menarche adalah menstruasi pertama kali yang biasa terjadi pada masa pertumbuhan. Menstruasi adalah perdarahan siklus yang terjadi pada perempuan selama tahap reproduksi kehidupan mereka, menstruasi disebabkan oleh pelepasan endometrium secara berkala, hal ini merupakan proses yg alami pada perempuan selama usia reproduksi mereka dan itu terjadi ketika sel telur tidak dibuahi.<sup>2</sup> Keluhan pada nyeri menstruasi salah satunya berupa dysmenorrhea.<sup>3</sup> Dysmenorrhea berdasarkan penyebabnya ada 2 yaitu primer dan sekunder.

Dysmenorrhea primer merupakan nyeri haid yang disebabkan oleh aktivitas uterus, tanpa disertai kelainan patologis dari pelvis. Sedangkan dysmenorrhea sekunder merupakan nyeri haid yang disebabkan

karena adanya kelainan ginekologi seperti endometriosis.<sup>4</sup> Dysmenorrhea yang sering terjadi pada wanita remaja yaitu dysmenorrhea primer. Di Indonesia kejadian dysmenorrhea sekitar 64,25% dari seluruh wanita; sekitar 54,89% adalah dysmenorrhea primer dan 9,36% di antaranya adalah dysmenorrhea sekunder.<sup>5</sup> Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi primary dysmenorrhea yaitu salah satu latihan fleksibilitas yakni peregangan otot. Latihan peregangan otot adalah latihan yang sederhana, aman dan efektif dilakukan oleh penderita dysmenorrhea untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Latihan fleksibilitas akan mengulur otot-otot dibagian abdomen dan pelvic sehingga hal itu akan meningkatkan aliran darah ke uterus dan merileksasi otot-otot uterus dan tidak terjadi metabolisme anaerob.<sup>6</sup>

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan mudah, tanpa keterbatasan serta bebas dari rasa nyeri dalam *range of motion*. Fleksibilitas berkaitan dengan pemanjangan *musculotendinous unit* yang baik.<sup>7</sup> Fleksibilitas adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.<sup>8</sup> remaja yang mengalami nyeri haid perlu adanya penanganan yang tepat untuk mengurangi atau mencegah terjadinya nyeri haid. Salah satu cara untuk menangani nyeri haid adalah dengan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur. Menurut Mahvash aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea).<sup>9</sup>

Olahraga atau latihan peregangan merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri haid, hal ini disebabkan pada saat olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorphin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.<sup>10</sup> Selain itu, memang para remaja sebaiknya menggunakan banyak waktunya untuk beraktifitas atau melakukan mobilitas. Kurangnya mobilitas pada otot dalam waktu yang lama akan mengakibatkan pemendekan. Aktivitas olahraga yang kurang serta aktivitas belajar yang menuntut untuk duduk dalam waktu lama, akan menjadi faktor penyebab otot menjadi memendek sehingga fleksibilitas dan mobilitas otot terganggu. Pemendekan pada hamstring muscle sering dan banyak sekali terjadi, walaupun kadang tidak dirasakan sebagai suatu masalah yang serius. Diwaktu masa kanak-kanak, tidak mengalami kesukaran untuk mencium lutut, dalam posisi duduk dengan kaki lurus. Tetapi menjelang dewasa sudah mulai ada keterbatasan karena hamstring muscle telah mengalami pemendekan dimana perubahan pemendekan otot tersebut terjadi tanpa disadari oleh individu.<sup>11</sup>

Untuk menghindari dampak buruk dari penurunan fleksibilitas dan mengatasi keluhan saat haid (dysmenorrhea), maka diperlukan suatu upaya yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan metode relaksasi untuk meredakan nyeri haid. Salah satunya melalui penyuluhan yang membahas tentang pentingnya beraktifitas fisik untuk menjaga fleksibilitas otot dan metode peregangan untuk menurunkan gejala dysmenorrhea. Dengan dilakukannya penyuluhan aktivitas fisik, seseorang akan lebih mempunyai tujuan yang nyata untuk dicapai sehingga diharapkan adanya perubahan perilaku dari orang tersebut.<sup>12</sup> Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan adalah faktor terpenting dalam pembentukan perilaku dan Tindakan (*practice*), dengan pengetahuan yang baik maka akan mendukung perilaku dan praktik yang baik. Diungkapkan juga bahwa perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan berlangsung lama daripada perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan.<sup>13</sup> Melalui kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh tim dosen FKM-UMI di SLTP Negeri 2 Bola diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang fleksibilitas otot dan mengetahui peregangan untuk mengatasi dysmenorrhea.

## **METODE**

### ***Metode Pelaksanaan***

Kegiatan ini dimulai dari tahap perencanaan yaitu dengan membuat rencana pembentukan kegiatan (POA), kemudian Koordinasi dengan Kepala sekolah SLTP Negeri 2 Bola mengenai kegiatan akan dilaksanakan serta mengajukan surat izin pelaksanaan kegiatan. Sebelum pelaksanaan terlebih dahulu mengidentifikasi jumlah siswa yang akan menjadi peserta serta kesepakatan tentang waktu pertemuan untuk memberikan materi. Metode yang digunakan selama kegiatan ini adalah:

1. Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta pelatihan. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar gambar, animasi dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Adapun materi yang disampaikan meliputi : pengertian fleksibilitas, anatomi otot, faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas otot, kebiasaan yang dapat mengurangi tingkat fleksibilitas otot, nyeri haid (dysmenorrhea) dan teknik peregangan otot.

2. Penyajian Video

Metode ini dilakukan dengan menggunakan media laptop dan proyektor. Tujuan dari pemutaran video adalah untuk memberikan gambaran nyata tentang materi yang disampaikan. Video dalam kegiatan ini berupa walking exercise serta metode peregangan untuk mengurangi nyeri saat haid khususnya untuk remaja putri.

3. Simulasi/demonstrasi : Metode ini dilakukan dengan mendemonstrasikan secara langsung atau melatih secara langsung siswa yang terlibat dalam kegiatan tentang cara peregangan otot serta mengukur fleksibilitas otot setiap siswa secara langsung.

4. Diskusi

Metode ini digunakan untuk memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai setiap materi yang disampaikan.

Adapun susunan kegiatan yaitu:

1. Pembukaan
2. Sambutan dari pemateri
3. Pemaparan materi
4. Pemutaran Video
5. Demonstrasi
6. Umpan Balik (sesi diskusi)
7. Pencairan suasana dengan mengadakan games/ permainan
8. Refleksi hasil kegiatan penyuluhan oleh beberapa peserta
9. Kesimpulan oleh pemateri
10. Penutup

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2021 di SLTP Negeri 2 Bola Kabupaten Wajo. Jumlah siswa/remaja yang terlibat dalam kegiatan ini yakni sebanyak 24 orang remaja putri. Target peserta yang ditargetkan sebelumnya yakni semua siswa kelas VIII dan IX, namun karena kondisi penerapan social distancing saat pandemi membatasi kerumunan, sehingga jumlah peserta dibatasi menjadi 50 % dari target. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan cara ceramah (penyuluhan) dikombinasikan dengan penampilan video, demontrasi dan diskusi secara langsung sesuai dengan rencana yang ditetapkan sebelumnya. Dalam pelaksanaan kegiatan semua siswa antusias menerima materi yang disampaikan/disajikan. Materi yang disampaikan meliputi : pengertian fleksibilitas, anatomi otot, faktor-faktor yang mempengaruhi fleksibilitas otot, kebiasaan yang dapat mengurangi tingkat fleksibilitas otot, nyeri haid (dysmenorrhea) dan teknik peregangan otot.

sebelum menyampaikan materi, terlebih dahulu remaja/siswa diberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang fleksibilitas otot. Tahap kedua, menyampaikan materi, pemutaran video dan demontrasi. Tahap ketiga, membagikan kembali kuesioner kepada siswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan tentang fleksibilas otot, melakukan pengukuran tingkat fleksibilitas serta melakukan salah satu teknik peregangan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Hasil pre dan post test didapatkan tingkat remaja tentang fleksibilatas otot yakni 37,3 % diartikan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang fleksibilitas otot dan metode mengurangi nyeri saat haid. Setelah diberikan materi dan dilakukan post test tingkat pengetahuan meningkat mencapai 77,2% diartikan bahwa ada perubahan pengetahuan remaja sebelum dan setelah diberikan materi. Keadaan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Johariyah & Mariati (2018) yang menunjukkan bahwa media ajar yang menarik dalam penyuluhan kesehatan mampu mempengaruhi perubahan pengetahuan remaja. Kuis-kuis yang disampaikan oleh pemateri selama pemaparan dapat direspon oleh peserta dengan cepat dan benar. Demikian juga sebaliknya, para peserta juga aktif mengajukan pertanyaan-pertanyaan seputar fleksibiitas otot dan dysmenorrhea yang menurut sebagian besar yang mengikuti kegiatan ini mengalami gangguan aktifitas saat haid karena dysmenorrhea seperti gangguan tidur, selera makan berkurang, kesulitan berkonsentrasi saat belajar dan gangguan emosional. Setelah menerima materi, remaja mengerti tentang fisiologi keadaannya serta materi yang disampaikan menurut mereka sangat bermanfaat.



Gambar (1,2,3) Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Demikian pula pada materi peregangan otot untuk mengurangi nyeri haid (dismenore), diharapkan memberi manfaat saat terjadi nyeri haid yang dirasakan remaja putri saat haid. Mekanisme kerja latihan peregangan otot yang telah dijelaskan yaitu akan mengulur otot-otot bagian posterior, pelvic, otot abdominal, gluteus maksimus, dan hamstring, sehingga akan meningkatkan aliran darah ke uterus, merileksasi otot-otot uterus dan tidak terjadi metabolisme anaerob selama latihan serta dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik yang akan menyebabkan penurunan kontraktilitas otot uterus sehingga hal itu dapat mengurangi gejala dismenore.<sup>6</sup> Latihan peregangan otot nantinya akan mempengaruhi proses fisiologi tubuh dengan melepaskan hormon CRF (Corticotropin Releasing Factor) yang akan merangsang kelenjar pituitari dan menghasilkan beta endorfin. Hormon endorfin menghasilkan efek anti nyeri alami dan dapat membantu mengurangi prostaglandin, yakni senyawa kimia yang menyebabkan kontraksi otot saat haid sehingga menyebabkan tubuh menjadi rileks serta rasa nyeri akan berkurang.<sup>14</sup> Dengan dilakukannya latihan peregangan otot inilah otot pelvic dan abdominal siap beradaptasi ketika terjadi dysmenorrhoea dan dapat menahan rasa nyerinya.

### ***Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan***

Secara umum, evaluasi dari kegiatan ini yakni Semua peserta yang terlibat antusias menerima materi dan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan terlaksana sesuai jadwal, sarana prasarana berfungsi dan tersedia dengan baik serta adanya dukungan dari pihak rumah sakit tentang manfaat kegiatan serta harapan kesinambungan pelaksanaan kegiatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan ini disambut sangat baik dari pihak sekolah maupun pihak siswa. Karena kegiatan ini dipandang sebagai kegiatan yang positif yang berdampak pada perubahan pengetahuan serta keterampilan remaja khususnya remaja putri dalam mengatasi keluhan dysmenorrhea. Sedangkan secara khusus siswa memahami pentingnya mobilitas dan aktivitas fisik dalam menjaga kelenturan dan fleksibilitas otot. Kegiatan ini diikuti oleh para siswa dengan apresiasi yang sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan dari awal sesi hingga akhir dengan tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai dan berdasarkan hasil analisis didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang fleksibilitas otot dan metode peregangan dalam mengatasi nyeri haid (dysmenorrhea)

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala sekolah SLTP Negeri 2 Bola serta segenap siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini begitupun semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan baik secara langsung maupun tidak langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sutar, A., Paldhikar, S., Shikalgar, N., & Ghodey, S. 2016. Effect Of Aerobic Exercises On Primary Dysmenorrhoea In College Students. IOSR Journal of Nursing and Health Science, 05(05), 20–24. <https://doi.org/10.9790/1959-0505052024>
2. Sanchez, P. I., Pardo- Mora, Y. Y., Hernández-Aguirre, H. P., Jiménez-Robayo, S. P., & Pardo-Lugo, J. C. 2012. Menstruation in history. *Investigación y Educación En Enfermería*, 30(3), 371–377. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-53072012000300010&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300010&nrm=iso)
3. Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. 2016. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang ). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 1036- 1042.
4. Manurung. 2015. Efektivitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
5. Wahyuni, marinda amelia. 2016. pengaruh latihan pilates terhadap hamper dysmenorrhea utama pada lama 18-21 tahun remaja. 413–417.
6. Wahyuni, Yuliawahidah, S. 2020. Manfaat Active Stretching Exercise untuk menurunkan Dismenore Primer. 190–196. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21161/20477>
7. Kisner, C. a. C. L. 2007. *Theraupetic Exercise Foundation and Technique*. Philadelphia: F. A Davis Company.
8. Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. UNY, Yogyakarta.
9. Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Zahra, M. T., Mani, M., & Shahla, H. 2012. The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Applied Sciences Journal* 17, 17 (10), 1246- 1252.
10. Marlinda, R., & Purwaningsih, P. 2013. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1 (2), 118-123.

11. Wismanto. 2011. Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif daripada Contract Relax Stretching dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi* Vol. 11 No.1
12. Bravata DM, Smith-Spangler CS, Sundaram V, Gienger AL, Lin N, Lewis R, et al. 2007. Using pedometers to increase physical activity and improve healtha systematic review. *JAMA*, 298(19):11. ([www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) diakses pada tanggal 21 Juli 2017)
13. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta, Hal.: 26
14. Nadjib Bustan, M., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1028(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>