

## Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan Dismenore Pada Remaja

Mar'atus Sholikhah<sup>1\*</sup>, Windha Widiastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

\*email: [maratussholikhah500@gmail.com](mailto:maratussholikhah500@gmail.com)

### Abstract

Adolescents often experience dysmenorrhea during menstruation. One of the non-pharmacological methods implemented to reduce dysmenorrhea is Abdominal Stretching Exercise accompanied by classical music. The purpose of this study was to describe the implementation of Abdominal Stretching Exercise accompanied by classical music in reducing dysmenorrhea. This research was a case study with two adolescents experiencing dysmenorrhea as the participants. The instrument being used was a pain measurement observation sheet with the Numerical Pain Intensity Scale. The intervention given to the participants was the implementation of Abdominal Stretching Exercise accompanied by classical music for 10-15 minutes on the first and second days of dysmenorrhea. The result showed that the pain scale before and after the intervention in case 1 decreased from 5 to 0, and in case 2, it decreased from 7 to 1. In conclusion, the implementation of Abdominal Stretching Exercise accompanied by classical music could reduce dysmenorrhea in adolescents. It is recommended that health workers can teach and implement Abdominal Stretching Exercises accompanied by classical music in reducing dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: Dysmenorrhea; Abdominal Stretching Exercise; classical music; teenagers

### Abstrak

Remaja seringkali mengalami dismenore saat menstruasi. Cara non farmakologis yang dilakukan untuk menurunkan nyeri dismenore salah satunya adalah terapi abdominal stretching exercise yang diiringi musik klasik. Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk menggambarkan penerapan abdominal stretching exercise yang diiringi musik klasik dalam menurunkan dismenore. Desain karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus pada dua remaja yang mengalami dismenore. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran nyeri menggunakan Numerik Pain Intensity Scale. Intervensi dengan menerapkan abdominal stretching exercise yang diiringi musik klasik selama 10-15 menit dilaksanakan saat dismenore pada hari pertama dan kedua. Hasil menunjukkan sebelum intervensi skala nyeri pada kasus 1 yaitu 5 pada kasus 2 yaitu 7. Setelah intervensi skala nyeri pada kasus 1 yaitu 0 pada kasus 2 yaitu 1. Simpulan studi kasus adalah penerapan abdominal stretching exercise yang diiringi musik klasik dapat menurunkan dismenore pada remaja. Bagi petugas kesehatan disarankan dapat mengajarkan dan menerapkan abdominal stretching exercise yang diiringi musik klasik dalam menurunkan dismenore pada remaja.

Kata kunci: Dismenore; Abdominal stretching exercise; Musik klasik; Remaja

### 1. Pendahuluan

Remaja merupakan tahapan seseorang antara fase anak dan dewasa dengan rentan usia antara 10 sampai 24 tahun yang ditandai adanya perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan juga emosi [1].

Salah satu perubahan fisiologis yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi. Umumnya menstruasi terjadi pada usia 11 tahun dimulai dengan menarche (haid pertama) dan berlangsung hingga *menopause*. Siklus menstruasi normalnya 28 hari namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur, hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari. Menstruasi merupakan proses dinding rahim (endometrium) mengalami pelepasan disertai adanya perdarahan yang berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan [6]. Menstruasi pada remaja sering kali menimbulkan keluhan *dismenore*. Sifat dan tingkat nyeri bervariasi, dari ringan hingga berat.

*Dismenore* merupakan suatu fenomena yang simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal yang muncul seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi [7]. *Dismenore* berdasarkan ada tidaknya kelainan digolongkan menjadi beberapa jenis yaitu *dismenore* primer dan, *dismenore* sekunder [13].

Prevalensi *dismenore* di dunia sangat tinggi sekitar 50% lebih perempuan yang mengalami *dismenore* rata-rata lebih dari 50% di setiap negara. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 yaitu 64,25% yang terdiri atas 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Kejadian *dismenore* di Jawa Tengah sebanyak 56%, angka tersebut masih terbilang tinggi [8].

Kondisi *dismenore* yaitu kondisi nyeri hebat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari disebabkan karena hormon progesterone dalam darah tidak seimbang [11]. Dampak jika *dismenore* tidak ditangani dapat menyebabkan kemandulan serta memicu kenaikan angka kematian selain itu konflik emosional muncul seperti ketegangan dan kegelisahan. Remaja putri yang mengalami gangguan *dismenore* menyebabkan penurunan motivasi dalam belajar serta sulitnya untuk konsentrasi karena perasaan tidak nyaman pada saat *dismenore*. Hal ini perlu ditindaklanjuti agar *dismenore* tidak mengganggu aktivitas *dismenore* pada remaja harus ditangani agar tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk [12]. Penanganan yang efektif tidak hanya dengan terapi farmakologi, namun dapat juga dengan terapi nonfarmakologi, seperti melalui kompres hangat, message, distraksi (mendengarkan musik), latihan fisik (*exercise*), tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun sup dan semangka [5].

Terapi nonfarmakologi dengan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dapat menurunkan gangguan *dismenore* yang lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh serta membuat relaks. *Abdominal stretching exercise* menimbulkan peregangan pada otot bagian perut. Melakukan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dilakukan selama 10-15 menit maka otak akan menghasilkan endorphin yang dihasilkan pada otak dan susunan saraf tulang belakang yang dapat berfungsi untuk penenang alami sehingga dapat memunculkan rasa nyaman, relaks dan meningkatkan kadar endorphin yang dapat mengurangi rasa nyeri [3].

Endorphin adalah hormone yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary. Saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal menuju otak dimana seharusnya substansi p berada

akan menghantar impuls. Endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga *dismenore* menjadi berkurang [15].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan [14], terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dapat diatasi melalui latihan *abdominal stretching*, diperoleh hasil sebelum dilakukan skala nyeri sedang sebanyak 66,1% dan setelah dilakukan berubah menjadi skala nyeri ringan dengan hasil 89,3%. Penelitian tentang kombinasi *abdominal stretching* yang diiringi musik klasik membuktikan bahwa kelompok kontrol dan intervensi yang diberi latihan *abdominal stretching* yang diiringi musik klasik mampu menurunkan nyeri *dismenore* pada tingkat sedang yang sebelumnya 54,2% menjadi 73,3% pada kelompok kontrol [3], dibandingkan dengan penelitian tentang senam *dismenore* yang hanya menurunkan nyeri sebesar 30,3% [4].

Studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 18 Januari 2021 dengan wawancara pada 12 remaja putri yang memiliki riwayat *dismenore*, didapatkan data bahwa 1 dari 12 remaja mengatasi *dismenore* dengan minum obat penurun nyeri dan 11 diantaranya hanya membiarkannya saja dan tidur. Hasil dari wawancara 12 remaja tersebut tidak tahu jika *dismenore* dapat diatasi dengan latihan fisik terutama latihan *abdominal stretching exercise*. Permasalahan tersebut menarik perhatian penulis untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Yang Diiringi Musik Klasik untuk Menurunkan *Dismenore* pada Remaja".

## 2. Literature Review

### A. Abdominal Stretching Exercise

*Abdominal stretching exercise* merupakan latihan peregangan otot perut yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot, sehingga dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (*dismenore*) pada wanita. Penurunan rasa nyeri ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorphin yang dihasilkan oleh otak karena *exercise* [11].

*Abdominal stretching exercise* dapat digunakan pada wanita untuk mengurangi rasa nyeri karena kontraksi otot dan untuk mengurangi pengaruh situasi stress dan mengurangi meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid *abdominal stretching exercise* menggunakan proses fisiologis tubuh dengan menggerakkan daerah panggul, dengan posisi lutut-dada sehingga tidak menimbulkan efek samping serta tidak menimbulkan kontraindikasi [15].

Manfaat *abdominal stretching exercise* [14], antara lain dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang, mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, meningkatkan relaksasi fisik dan mental, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi risiko cedera pada sendi dan otot (kram), mengurangi risiko cedera pada punggung, mengurangi adanya ketegangan dan nyeri pada otot, mengurangi rasa nyeri (*dismenore*) pada saat menstruasi bagi wanita.

### B. Prosedur *Abdominal Stretching Exercise*

Tahapan-tahapan *Abdominal Stretching Exercise* [2], sebagai berikut :

1) *Cat Stretch*

Posisi awal: tangan dan lutut di lantai, posisi tangan lurus di bawah bahu, lutut di bawah pinggul, kaki relaks, pandangan mata ke lantai.

- a) Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks dan tarik nafas.



Gambar 2. 1 Cat Stretch 1

- b) Kemudian punggung digerakkan ke atas dan kepala menunduk ke lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks.



Gambar 2. 2 Cat Stretch 2

- c) Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks sambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.



Gambar 2. 3 Cat Stretch 3

Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

2) *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

- a) Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap dilantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



Gambar 2.4 Lower Trunk Rotation 1

- b) Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal.



Gambar 2.5 Lower Trunk Rotation 2

Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

3) *Buttock Hip Stretch*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk.

- a) Letakkan pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.  
b) Pegang bagian belakang paha dan tarik sampai sedekat mungkin dengan dada dan senyaman mungkin. Tahan posisi tersebut sampai 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu kembali ke posisi awal dan relaks.

Lakukan hal yang sama pada kaki kiri.



Gambar 2.6 Buttock Hip Stretch

Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

4) *Abdominal Strengthening: Curl Up*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut di tekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala.

- a) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara.



Gambar 2.7 Curl Up 1

- b) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.  
c) Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut, tahan selama 20 detik.



Gambar 2.8 Curl Up 2

Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

#### 5) *Lower Abdominal Strengthening*

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a) Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.  
b) Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung.

Gerakan dilakukan sebanyak 15 kali

#### 6) *The Bridge Position*

*The bridge position* tidak dianjurkan bagi yang mengalami sakit leher.

Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- a) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.  
b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada.



Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks.



Gambar 2.9 The Bridge Position  
Gerakan dilakukan sebanyak 3 kali.

### 3. Metode

Desain studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Subyek studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini adalah dua remaja usia 14-21 tahun yang mengalami *dismenore*. Kriteria inklusi dari studi kasus ini adalah remaja yang mengalami *dismenore* primer, remaja yang memiliki riwayat *dismenore*, remaja yang memiliki siklus haid teratur, tidak menggunakan obat pereda nyeri, skala nyeri ringan sampai berat. Kriteria eksklusi yaitu remaja yang menggunakan obat pereda nyeri haid, remaja yang memiliki siklus haid tidak teratur dan memiliki kelainan ginekologis seperti kanker ovarium, polip, radang panggul dan kelainan yang lainnya. Teknik pengumpulan data dengan lembar observasi *Numerik Pain Intensity Scale (NPIS)* yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik pada hari pertama dan kedua haid dilakukan selama 10-15 menit setiap pertemuan.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Tabel 4.1 Data responden sebelum dan sesudah dilakukan Abdominal Stretching Exercise Yang Diiringi Musik Klasik

	Karakteristik			
	Usia	Menarche	Skala nyeri Sebelum	Skala nyeri Sesudah
Responden I	18 tahun	13 tahun	5	0
Responden II	20 tahun	11 tahun	7	1

#### Pembahasan

Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada kedua remaja yang mengalami *dismenore* adalah melalui *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dilakukan pada hari pertama dan kedua haid saat mengalami *dismenore* yang dilakukan di rumah klien. Pelaksanaan tersebut menggunakan rekaman petunjuk *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan [2], dimana *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik. Tujuan diberikan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik

adalah untuk membantu mengurangi skala nyeri *Dismenore*. Klien pertama mengalami penurunan nyeri sebesar 5 yaitu dari 5 menjadi 0, sedangkan klien kedua mengalami penurunan nyeri sebesar 6 yaitu dari 7 menjadi 1. Terapi *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dapat mengurangi *dismenore* karena membantu meningkatkan kadar endorphin yang dapat menimbulkan rasa nyaman serta *abdominal stretching* dapat meningkatkan kekuatan otot daya tahan dan fleksibilitas otot, serta mengurangi ketegangan otot, nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat haid. Hal ini dibuktikan oleh penelitian [3], yaitu didapatkan hasil dari 21 responden kelompok kontrol 3 responden nyeri ringan, 13 responden nyeri sedang, dan 5 responden nyeri berat, sedangkan 21 kelompok intervensi 3 responden nyeri ringan, 11 responden nyeri sedang, dan 7 responden nyeri berat. Setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik pada kelompok kontrol didapatkan hasil 5 responden nyeri ringan, 11 responden nyeri sedang, 5 responden nyeri berat, sedangkan pada kelompok intervensi 17 responden nyeri ringan, 4 responden nyeri sedang, 0 responden nyeri berat. Dari hasil penelitian tersebut terdapat adanya pengaruh skala nyeri atau penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik.

## 5. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penerapan *Abdominal Stretching Exercise* yang diiringi musik klasik terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada remaja dihasilkan adanya penurunan tingkat dismenore.

## Referensi

- [1] Anugrahadi, S. (2019). *Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka memperingati Hari Remaja Internasional)*. Diambil dari <http://ntb.bkkbn.go.id>
- [2] Hidayah, N., Rustono., & Fatma, I. (2017). Pengaruh Latihan abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Siswi Remaja di Madrasah Aliyah Hasyam Asy'ari Bangsari. *The 5 Urecol Proceeding*. Diambil dari <http://lpp.uad.ac.id>
- [3] Fidiarti, M., Widyoningsih, & Engkartini. (2018). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Yang Diiringi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9 (2).
- [4] Harahap & Lismarni. (2013). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Baso 2013. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 4 (1). Diambil dari <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id>
- [5] Hasnah & Harmina. (2017). Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe. *Journal of Islamic Nursing*. 2 (1). Diambil dari <https://journal.uin-alauddin.ac.id>
- [6] Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen.
- [7] Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.



- [8] Latifah, U., Prastwi, R.S., & Andari, I.D. (2020). Reducing Dysmenorrhea using Accupressure Teenage Girl At Pratama Klinik Of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*. 10 (1), 43-47. Diambil dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id>
- [9] Lestari, N.M.S.D. (2013). Pengaruh Dismenore Pada Remaja. Diambil dari <https://ejournal.undiksha.ac.id>
- [10] Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. (2011). Efektifitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16 (2): 67-76. doi: 10.7454/jki.v16i2.4
- [11] Nisak, A.Z., & Azizah., (2017). Respon Nyeri Dismenore Berdasarkan Karakteristik Remaja Putri, 1 (2): 86-92. Diambil dari <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id>
- [12] Nirwana, A.B. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [13] Pangesti, R.H., Lestari, G.I., & Riyanto, R. (2017). Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10 (2): 97-102. doi:10.26630/jkm.v10i2.1769.
- [14] Salbiah. (2012). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1). Diambil dari <https://jurnal.unsyiah.ac.id>
- [15] Syaiful, Y. & Naftalin S.V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1). doi:10.32831/jik.v7i1.195.