

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum Pemberian Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Streching Exercise*) Pada Remaja Putri Tengah

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada 10 remaja putri tengah yang menjadi sampel pada penelitian ini di SMK Kesehatan Adi Husada Malang yang mengalami Nyeri Dismenore Primer pada observasi awal didapatkan data Sebagian besar yaitu (60%) mengalami nyeri ringan, Hampir setengahnya yaitu (40%) mengalami nyeri sedang.

Masa remaja merupakan masa topan dan badai, masa penuh emosi dan adakalanya emosi meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai (Sarwono, 2011). Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi (Kusmiran, 2011). Keluhan yang sering muncul pada remaja putri saat mengalami menstruasi, salah satunya adalah nyeri pada perut dan panggul, perut terasa mulas, mual dan panas, nyeri punggung, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara, perasaan emosi yang meningkat, lebih sensitive dan mudah tersinggung, sulit tidur dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore (Rudi, 2016). Penyebab dismenore adalah terjadinya kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi miometrium yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uteri, bekuan darah (stolsel), sel sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan

vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2012).

Faktor yang mempengaruhi nyeri dismenore Primer yaitu Faktor psikis remaja. Dismenore primer banyak dialami oleh remaja yang sedang mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis. Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore (Hurlock, 2007). Yang kedua yaitu faktor usia, usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Usia adalah lamanya waktu hidup yang dihitung sejak lahir sampai dengan sekarang. Penentuan usis biasanya menggunakan hitungan tahun. Usia seorang wanita sangat mempengaruhi terjadinya dismenore primer. Semakin tua usia seseorang semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormone prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenore primer akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. (Novia dan puspitasari, 2011). Setelah itu, faktor Menstruasi pertama pada usia kurang dari 12 tahun, dimana Proses menstruasi bermula sekitar umur 12 atau 13 tahun walaupun ada yang lebih cepat sekitar umur 9 tahun dan selambat lambatnya umur 16 tahun. Salah satu faktor resiko terjadinya dismenore primer adalah menstruasi pertama pada usia amat dini (earlier age at menarche). Telah mencatat faktor resiko pada dismenore primer antara lain usia saat mentruasi pertama < 12 tahun (Sulistyowati, 2009). Faktor selanjutnya yaitu Perempuan yang belum pernah melahirkan anak hidup, perempuan yang hamil biasanya terjadi alergi yang berhubungan dengan saraf dan menyebabkan adrenalin mengalami penurunan, serta menyebabkan leher rahim/saluran saluran serviksnya melebar sehingga sensasi nyeri haid berkurang bahkan hilang

(Santoso, 2008). Kemudian faktor yang memicu adalah riwayat nyeri menstruasi pada keluarga, Hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga atau keturunan mempunyai pengaruh terhadap dismenore dan meningkatkan terjadinya dismenore (Novia dan Puspasari, 2006). Faktor yang terakhir adalah kegemukan, semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan kadar prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenore. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsangan nyeri. Jika prostaglandin dilepaskan dalam jumlah berlebih ke dalam peredaran darah, maka selain dismenore timbul pula diare, mual dan muntah. (Sudjana, 2005)

Beberapa faktor yang ditemukan peneliti yang mempengaruhi Nyeri Dismenore primer yaitu usia, menstruasi pertama pada usia kurang dari 12 tahun, Perempuan yang belum pernah melahirkan anak hidup, Adanya riwayat nyeri menstruasi pada keluarga, dan kegemukan. Pada data yang saya peroleh yaitu pada faktor usia, dimana dari data usia remaja yang saya peroleh seluruhnya berusia 16 tahun, dimana mereka masih berada pada usia remaja. Usia mereka masih dikatakan sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang dan masih sangat mempengaruhi terjadinya dismenore primer. Kemudian data yang saya peroleh lebih banyak remaja putri yang mengalami menstruasi pada usia kurang dari 12 tahun dan mengalami dismenore primer, menstruasi pertama yang terjadi pada usia kurang dari 12 tahun merupakan faktor resiko mengalami dismenore primer. Kemudian pada data selanjutnya remaja belum pernah melahirkan anak hidup juga merasakan nyeri dismenore primer saat terjadi menstruasi, pada faktor ini jika pada perempuan yang hamil biasanya terjadi alergi yang berhubungan dengan saraf dan menyebabkan adrenalin mengalami penurunan, serta menyebabkan leher

rahim/saluran saluran serviksnya melebar sehingga sensasi nyeri haid berkurang bahkan hilang. Pada remaja dengan riwayat nyeri pada keluarga, mereka juga mengalami nyeri dismenore primer saat menstruasi, dismenore saat menstruasi dengan adanya riwayat pada keluarga mempunyai pengaruh dismenore terhadap dan meningkatkan terjadinya dismenore. Sedangkan pada kegemukan, pada data yang saya peroleh hampir setengahnya terdapat remaja dengan berat badan overweight atau bisa dikatakan lebih dari berat badan normal. Semakin banyak lemak semakin banyak pula prostaglandin yang dibentuk, sedangkan peningkatan kadar prostaglandin dalam sirkulasi darah diduga sebagai penyebab dismenore. Pada data yang saya teliti terdapat satu faktor dismenore primer yang tidak saya teliti yaitu faktor psikis. Pada faktor ini hanya untuk mengetahui Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya, jika mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore.

5.1.2 Mengidentifikasi Nyeri Dismenore Primer Sesudah Pemberian Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Pada Remaja Putri Tengah

Berdasarkan hasil penelitian pada 10 remaja putri tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang yang mengalami Nyeri Dismenore Primer Setelah Pemberian Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) didapatkan hasil Sebagian besar yaitu (60%) responden mengalami tidak nyeri, dan hampir setengahnya (40%) responden mengalami nyeri ringan.

Berbagai cara yang dapat dilakukan oleh remaja yang mengalami nyeri dismenore primer untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore yang dialaminya, salah satunya yaitu dengan pemberian Latihan Peregangan Perut (*Abdominal*

Stretching Exercise). *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan melemaskan otot-otot, terutama otot-otot terutama perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin agar nyeri berkurang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak dimana dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi *endometrium*. Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu beralih dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Untuk itu *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 (Woo, 2010).

Pada hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anis Nikmatul (2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri, menunjukkan bahwa intensitas nyeri Dismenore primer sebelum diberikan *Abdominal stretching Exercise* lebih banyak dengan kategori Nyeri sedang daripada berat. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p \text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$ sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri. Sehingga dapat dikatakan bahwa Latihan Peregangan Perut (*Adominal Streching Exercise*) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri tengah.

Pada remaja putri tengah yang mengalami nyeri dismenore primer yang diberikan Latihan Peregangan Perut (*Adominal Streching Exercise*) akan mengalami penurunan nyeri dismenore walaupun mungkin nyeri dismenore yang dialami remaja tidak serta merta hilang Karena pemberian latihan peregangan

perut (*Abdominal Stretching Exercise*) ini hanya bersifat membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore.

5.1.3 Menganalisa Pengaruh Pemberian Latihan Peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah

Berdasarkan hasil analisa data statistic dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan pada pengujian perbedaan Tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian perlakuan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 yang artinya ada Pengaruh Latihan Peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah.

Nyeri Dismenore Primer sebelum dilakukan Latihan Peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Sebagian besar yaitu (60%) mengalami nyeri ringan, Hampir setengahnya yaitu (40%) mengalami nyeri sedang kemudian dilakukan Latihan Peregangan perut (*Abdominal stretching exercise*) sebagai salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan nyeri. Dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 10-15 menit. Senam ini dilakukan 7 hari sebelum siklus menstruasi. Setelah dilakukan Latihan Peregangan perut (*Abdominal stretching exercise*) didapatkan hasil Sebagian besar yaitu (60%) responden mengalami tidak nyeri, dan hampir setengahnya (40%) responden mengalami nyeri ringan. Untuk itu Latihan Peregangan perut (*Abdominal stretching exercise*) merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dismenore primer meskipun tidak serta menghilang.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anis Nikmatul (2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri, Anis

mengatakan bahwa sesudah diberikan Latihan Peregangan Perut (*Adominal Streching Exercise*) terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore. Sehingga dapat dikatakan bahwa Latihan Peregangan Perut (*Adominal Streching Exercise*) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri tengah, berdasarkan uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p \text{ value } 0,002 < \alpha 0,05$ sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Hasil penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan peregangan perut (*abdominal streching exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah. Pada hasil penelitian ini responden seluruhnya mengalami penurunan yaitu 10 responden (100%). Karena dengan melakukan *abdominal stretching exercise* akan menghasilkan hormon *endhorphin*. *Endhorphin* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak dimana dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi *endometrium*. Dengan diberikan latihan peregangan perut ini mampu melemaskan otot-otot, terutama otot-otot terutama perut dan panggul. Pergerakan yang membuat otot-otot tetap lentur tanpa membuat ketegangan. Latihan ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti menemukan keterbatasan sehingga penelitian tidak dapat dilakukan dengan maksimal yaitu peneliti tidak mengkaji kegiatan yang biasanya sering dilakukan sehingga peneliti tidak mengetahui salah satunya adalah aktifitas seperti olahraga. Selain itu peneliti tidak mengkaji

psikis remaja putri tengah seperti Ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya. Psikis remaja dapat mempengaruhi terhadap gangguan tingkat psikis yang dapat menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore.

