

## Sosialisasi abdominal stretching sebagai upaya menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri

Firda Fibrila\*, Herlina, M. Ridwan

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

E-mail : [firdafibrila@poltekkes-tjk.ac.id](mailto:firdafibrila@poltekkes-tjk.ac.id)

---

### Abstrak

Permasalahan seputar menstruasi khususnya nyeri haid sering didiskusikan oleh kaum perempuan terutama remaja putri. Nyeri menstruasi atau yang dikenal dengan sebutan *dismenorea* dapat terjadi pada beberapa perempuan yang disebabkan oleh hormonal, kontraksi rahim dan peradangan. Pada remaja, dismenorea yang terjadi lebih disebabkan karena hormon yang belum stabil dan menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu upaya non farmakologis untuk mengatasi kondisi ini adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. Sosialisasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penguasaan remaja dalam mengatasi dismenorea dengan melakukan *abdominal stretching*. Berdasarkan anamnesis awal pada 20 remaja putri diketahui sebanyak 1 remaja mengalami *dismenorea* berat, 4 remaja mengalami *dismenorea* sedang, dan yang lainnya hanya mengeluhkan ketidaknyamanan ringan selama haid. Dari hasil evaluasi pemahaman remaja tentang upaya mengurangi *dismenorea*, terjadi peningkatan sebesar 33,55 poin berdasarkan nilai rata-rata. Melalui sosialisasi ini diharapkan dapat memberdayakan remaja untuk melakukan upaya preventif penanggulangan dismenorea sebagai ciri kemandirian masyarakat.

**Kata kunci:** Abdominal Stretching, Dismenorea, Remaja

### Abstract

**Socialization of Abdominal Stretching as an Effort to Reduce Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls.** *Problems surrounding menstruation, especially menstrual pain, are often discussed by women, especially young women. Menstrual pain or known as dysmenorrhea can occur in some women caused by hormonal, uterine contractions and inflammation. In adolescents, dysmenorrhea that occurs is more due to unstable hormones and causes discomfort. One of the non-pharmacological efforts to overcome this condition is by doing abdominal stretching. The socialization carried out in this service activity aims to increase the understanding and mastery of adolescents in overcoming dysmenorrhea by doing abdominal stretching. Based on the initial anamnesis on 20 adolescent girls, it was found that 1 adolescent experienced severe dysmenorrhea, 4 adolescents experienced moderate dysmenorrhea, and the others only complained of mild discomfort during menstruation. From the results of evaluating teenagers' understanding of efforts to reduce dysmenorrhea, there was an increase of 33.55 points based on the average value. Through this socialization, it is expected to empower adolescents to make preventive efforts to overcome dysmenorrhea as a characteristic of community independence.*

**Keywords:** Abdominal Stretching, Dysmenorrhea, Adolescents

## 1. PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dismenorea*, merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh banyak remaja putri di seluruh dunia. Angka pasti tentang kejadian *dismenorea* tidak tersedia. Diperkirakan sekitar 45-95% wanita usia reproduksi menderita *dismenorea*<sup>1 2 3</sup>. Kondisi ini sering kali menyebabkan ketidaknyamanan yang signifikan dan dapat mengganggu aktivitas keseharian serta kualitas hidup. *Dismenorea* primer, yang tidak disebabkan oleh kondisi medis lainnya, merupakan jenis *dismenorea* yang paling umum terjadi pada remaja putri. Salah satu gejala yang paling mencolok dari *dismenorea* adalah nyeri perut bagian bawah yang seringkali sangat mengganggu<sup>4 5</sup>.

Meskipun terdapat berbagai pendekatan dalam pengelolaan *dismenorea*, termasuk penggunaan analgesik<sup>2</sup>, terdapat minat yang meningkat dalam menggunakan metode non-farmakologi untuk mengurangi gejala *dismenorea*<sup>6</sup>. Salah satu metode yang menarik perhatian, murah dan mudah untuk dilakukan adalah *abdominal stretching*<sup>7</sup>. metode ini melibatkan serangkaian latihan untuk meregangkan otot-otot perut. *Abdominal stretching* merupakan teknik yang relatif mudah dilakukan, murah, dan tidak memerlukan alat khusus. Latihan ini bertujuan untuk meregangkan otot-otot perut dan meningkatkan fleksibilitas, sehingga dapat membantu mengurangi kontraksi otot yang menyebabkan nyeri *dismenorea*<sup>1</sup>.

Posyandu remaja Dewi Sri yang berlokasi di kelurahan Banjarsari RW.06 merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang dimiliki oleh masyarakat di bawah binaan Puskesmas Banjarsari. Kegiatan sosialisasi ini menjadi salah satu program Puskesmas Banjarsari yang merupakan perpanjangan tangan dari Dinas Kesehatan Kota Metro untuk mewujudkan masyarakat Kota Metro yang "Berpendidikan, Sehat, Sejahtera dan Berbudaya. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang khususnya Prodi Kebidanan Kampus Metro merupakan bagian dari masyarakat yang berdomisili di wilayah Kota Metro. Sebagai bagian dari masyarakat, Politeknik Kesehatan Tanjung Karang memiliki tanggung jawab agar dapat membantu

mensukseskan program pemerintah dalam peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas.

Mencapai masyarakat yang sehat dan sejahtera bagi remaja di kota Metro, tim PkM dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Kebidanan Kampus Metro yang bekerjasama dengan Tim Puskesmas Banjarsari melakukan sosialisasi terhadap remaja putri di Posyandu Remaja Dewi Sri. Melalui anamnesis dan konseling, diharapkan dapat meningkatkan kemandirian remaja putri dalam melakukan upaya preventif untuk meningkatkan status kesehatannya.

Kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan beserta tim Puskesmas Banjarsari menjadi bukti nyata civitas akademik Politeknik Kesehatan Tanjung Karang berkontribusi dalam mensukseskan program pemerintah Kota Metro, sekaligus menjadi salah satu kegiatan dari unsur Tri Dharma Perguruan Tinggi yang telah ditetapkan pemerintah sekaligus menjadi tugas dan tanggungjawab dosen.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Dismenorea merupakan kondisi medis yang ditandai dengan nyeri rahim mulai dari derajat ringan hingga parah selama menstruasi menyebabkan timbulnya nyeri perut bagian bawah yang berulang<sup>8</sup>. *Dismenorea* ini umumnya diklasifikasikan menjadi *dismenorea* primer jika tidak terdapat patologi yang menyertainya, dan *dismenorea* sekunder bila terdapat kondisi patologis yang dapat diidentifikasi<sup>4</sup>. Sekitar 45-95% wanita usia reproduksi menderita dismenorea disertai tekanan psikologis, fisik, perilaku dan sosial. Proses *pathophysiology* yang tepat belum sepenuhnya dipahami, tetapi mungkin mencerminkan peningkatan aktivitas *myometrium* yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan dan menyebabkan iskemik atau 'angina' uterus<sup>1</sup>.

*Dismenorea* yang menyerang perempuan muda termasuk remaja berdampak terhadap kondisi kesehatan fisik, termasuk mengganggu kualitas hidup dan produktivitas. Studi sebelumnya melaporkan bahwa *dismenorea* primer yang sering terjadi pada remaja menjadi

penyebab utama terhadap ketidakhadiran di sekolah maupun bekerja. Jika kondisi ini terus berlanjut akan memberikan dampak kemampuan fungsional perempuan secara pribadi dan domain akademik<sup>9</sup>.

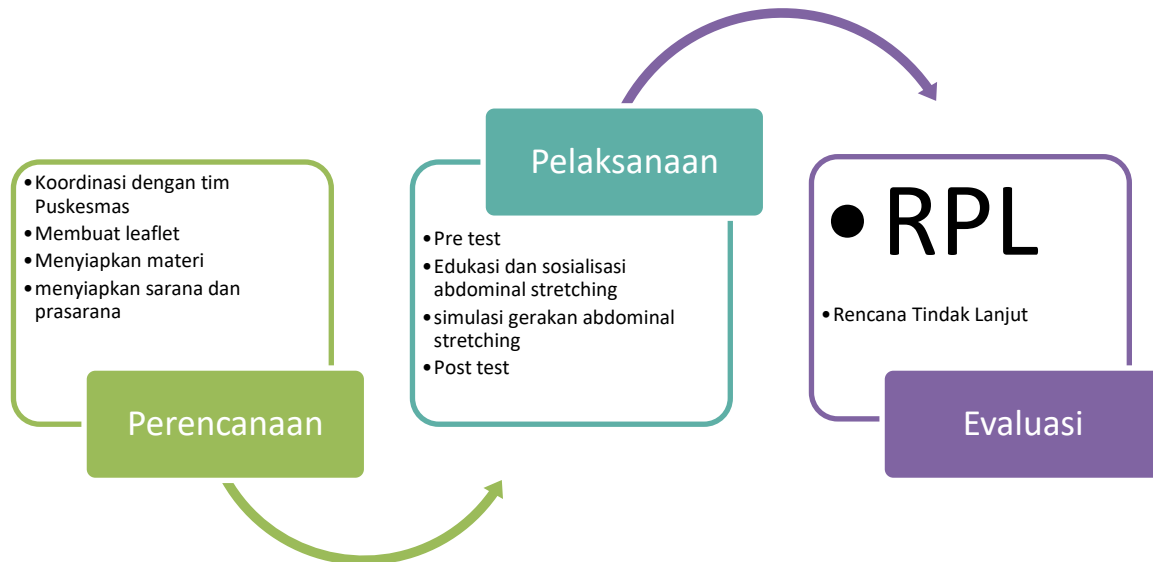
*Abdominal stretching* merupakan latihan otot sangat sederhana, efisien, dan bebas risiko. Metode ini dapat memberikan efek positif pada pengurangan rasa sakit, terutama dalam konteks tertentu<sup>1</sup>. Peregangan perut dapat mengirim sinyal ke sistem saraf pusat, mengaktifkan sistem *descending analgesic*, melepaskan *opioid endogen*, yang menghambat sensasi nyeri pada lokasi otot yang diregangkan serta ke seluruh tubuh<sup>10</sup>. Beberapa manfaat latihan peregangan untuk *dismenorea* antara lain meningkatkan elastisitas dan kekuatan tulang belakang dan otot panggul serta mengurangi rasa sakit. Hal ini dibuktikan, beberapa studi yang menyatakan *abdominal stretching* dapat meringankan nyeri haid<sup>11</sup>

### 3. METODE

Sosialisasi sebagai perwujudan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Dewi Sri dilaksanakan atas kerjasama tim dosen dan tim Puskesmas Banjarsari. Pelaksanaan sosialisasi ini didasari dari hasil tinjauan tim puskesmas akan kebutuhan remaja untuk meningkatkan status kebugaran saat mendapatkan menstruasi serta menumbuhkan kemandirian remaja dalam mengatasi permasalahan kesehatannya. Atas dasar tersebut kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan *abdominal stretching* sebagai upaya mengurangi disminore.

Metode yang digunakan dalam sosialisasi melalui kegiatan edukasi ini adalah penyuluhan dan menyebarkan leaflets sebagai modal belajar remaja. Selain itu diperagakan gerakan *abdominal stretching* yang dibantu oleh mahasiswa. Perubahan yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman remaja tentang disminore serta kemandirian remaja dalam mengatasi permasalahan kesehatannya. Secara teknis pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan

kegiatan dan evaluasi kegiatan. Adapun rincian dari pelaksanaan kegiatan diilustrasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka Sosialisasi *Abdominal Stretching* untuk mengurangi nyeri haid pada remaja di Posyandu Dewi Sri Kelurahan Banjarsari Kota Metro.

Gambar 1 memperlihatkan alur pelaksanaan kegiatan pengabdian dalam bentuk sosialisasi yang dimulai dari perencanaan. Adapun kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan yang dilaksanakan selama sepekan dan pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan dilaksanakan selama 1 hari.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi ini dilaksanakan selama 8 hari. Pada tahap perencanaan tim berdiskusi untuk mendapatkan permasalahan umum yang dihadapi oleh remaja khususnya remaja yang berada di wilayah pelayanan kegiatan Posyandu Dewi Sri. Setelah berkoordinasi dengan pihak Puskesmas, selanjutnya ditetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang dituangkan dalam rundown kegiatan serta mempersiapkan sarana dan prasarana termasuk materi yang dibutuhkan.

Pelaksanaan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023. Tepatnya berada di lokasi Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Kecamatan Metro Utara yang dituangkan pada Gambar 2. Kegiatan diawali dengan melakukan pre-test pada remaja untuk menggali sejauh mana pemahaman remaja tentang dismenorea dan bagaimana cara penanggulangannya. Selanjutnya dilakukan edukasi menggunakan metode penyuluhan dan penyebaran leaflets. Langkah ini dilakukan agar berfungsi sebagai modal remaja untuk mengulang kembali agar lebih memahami apa yang telah dipelajari<sup>12 13</sup>. Informasi yang dituangkan dalam leaflets (Gambar 3) diharapkan dapat menjadi bekal remaja agar dapat terus belajar.

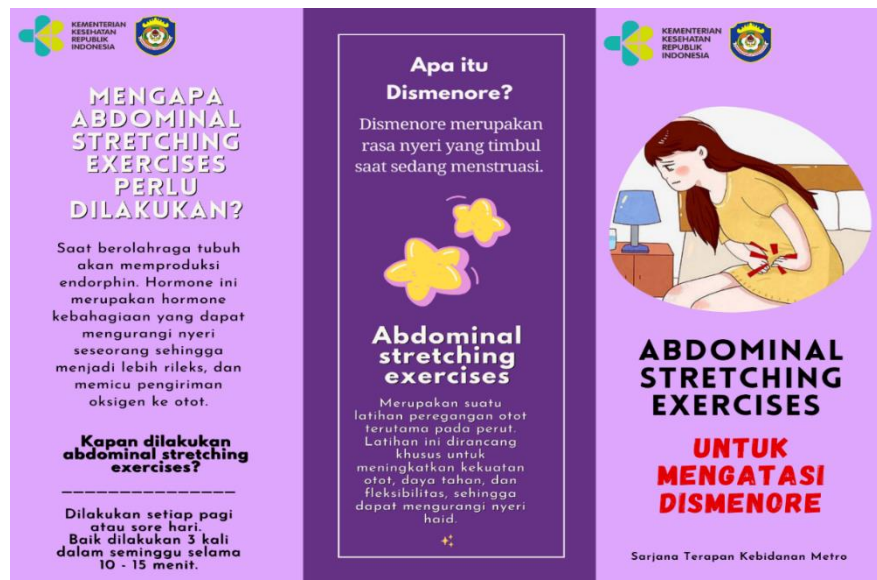


Gambar 2. Lokasi pelaksanaan kegiatan sosialisasi *abdominal stretching* di Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Metro Utara.

Kegiatan selanjutnya dilakukan simulasi gerakan *abdominal stretching* oleh mahasiswa di bawah arahan tim pengabdian (Gambar 4). Langkah ini ditempuh agar remaja lebih dapat memahami gerakan yang telah disampaikan pada sesi edukasi. Harapannya dengan melihat secara langsung contoh gerakan *abdominal stretching*, remaja semakin menjadi lebih



menguasai. Selain itu memberikan kesempatan pada remaja agar ikut memperagakan langsung sehingga remaja mampu menguasai serangkaian gerakan dari *abdominal stretching* ini.



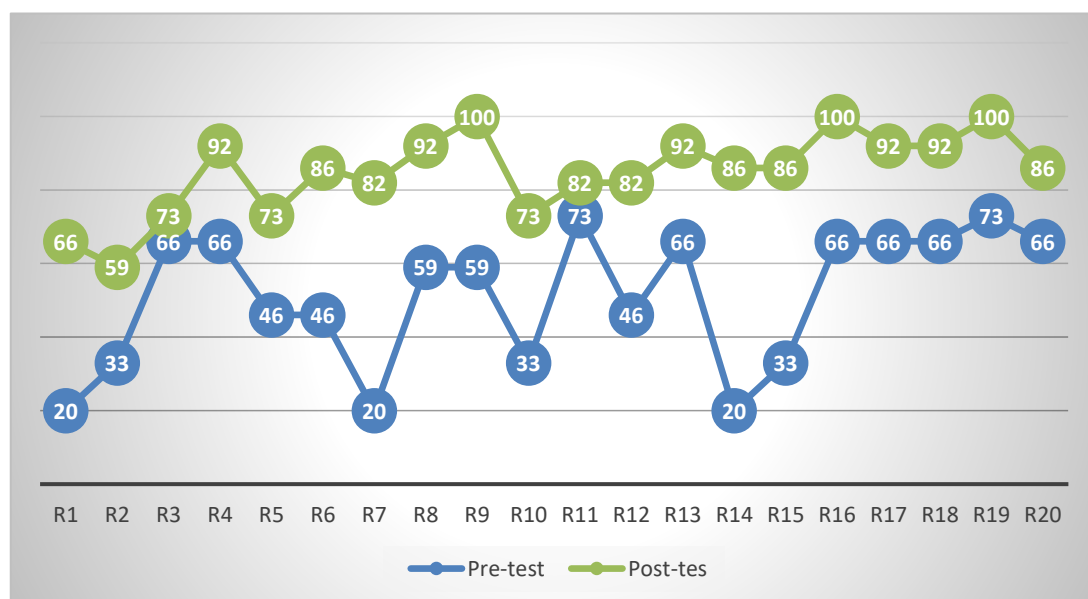
Gambar 3. Leaflets sebagai sumber informasi bagi remaja pada pelaksanaan kegiatan sosialisasi di Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Metro Utara.



Gambar 4. Rangkaian kegiatan sosialisasi *abdominal stretching* di Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Metro Utara.

Melemparkan beberapa pertanyaan dalam bentuk kuis menjadi acara terakhir setelah dilaksanakan *post-test* dari pelaksanaan kegiatan ini (Gambar 4). *Post-test* dilakukan untuk menilai pencapaian pemahaman remaja dari kegiatan yang telah dilangsungkan. Sedangkan kuis dilaksanakan untuk menyemarakkan acara dengan pemberian *door price*. Acara ditutup dengan menggali rencana tindak lanjut yang akan dilakukan remaja ke depannya pasca kegiatan ini.

Hasil dari kegiatan ini diketahui; dari 20 remaja yang hadir terdapat 1 orang remaja yang mengalami dismenorea berat, 4 remaja mengalami dismenorea sedang, dan yang lainnya hanya mengeluhkan ketidaknyamanan ringan selama haid. Remaja yang menderita dismenorea berat saat haid menyatakan mengalami keterbatasan aktivitas dikarenakan nyeri yang dirasakan, mengeluarkan keringat dingin dan terkadang merasa mual. Hasil lain dari kegiatan ini, diperoleh peningkatan pemahaman remaja tentang dismenorea dan upaya mengurangi nyeri yang ditimbulkan. Ini dibuktikan dari pencapaian nilai rata – rata dari pre-test sebesar 51,15 poin naik menjadi 84,7 poin. Berdasarkan nilai rata – rata ini diketahui ada kenaikan sebesar 33,55 poin. Berikut hasil pre-test dan post-tes dari kegiatan penyuluhan yang disajikan pada gambar 5.



Gambar 5. Sebaran nilai hasil *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan sosialisasi *abdominal stretching* di Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Metro Utara.



Peningkatan pemahaman remaja yang dinilai dari angka rata-rata, memberikan gambaran bahwa kegiatan penyuluhan yang dilengkapi dengan penyebaran leaflets serta simulasi masih efektif digunakan dalam setiap kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan<sup>14</sup>. Leaflets merupakan alat teknologi sederhana yang dapat memberikan informasi. Keuntungan memanfaatkan leaflets yaitu mudah dibawa sehingga informasi dapat cepat tersebar<sup>15</sup>.

## 5. SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi abdominal stretching pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat terhadap remaja di Posyandu Dewi Sri RW.06 Kelurahan Banjarsari Metro Utara, mampu meningkatkan pemahaman remaja dalam upaya preventif mengurangi dismenorea .

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada Tim Kesehatan dari Puskesmas Banjarsari yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini.

## Referensi

1. Urganlawar DS, Patil S, Dhage PP. Efficacy of Connective Tissue Therapy and Abdominal Stretching Exercises in Individuals With Primary Dysmenorrhea: A Review. *Cureus*. 2023;15(10): 1–7.
2. Dong A, Editor C. Dysmenorrhea. 2021
3. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev*. 2014;36(1): 104–13.
4. Itani R, Soubra L, Karout S, Rahme D, Karout L, Khojah HMJ. Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J Fam Med*. 2022;43(2): 101–8.
5. Azagew AW, Kassie DG, Walle TA. Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *BMC Womens Health*. 2020;20(1): 1–7.
6. Durand H, Monahan K, McGuire BE. Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among

- University Students in Ireland. *Pain Med (United States)*. 2021;22(12): 2835–45.
7. Puji Lestari A, Tri Ningsih W, Triana Nugraheni W. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. *J Multidisiplin Indones*. 2023;2(9): 2582–8.
  8. Nagy H, Carlson K, Khan MAB. Dysmenorrhea. 2024;
  9. Armour M, Ferfolja T, Curry C, Hyman MS, Parry K, Chalmers KJ, et al. The Prevalence and Educational Impact of Pelvic and Menstrual Pain in Australia: A National Online Survey of 4202 Young Women Aged 13-25 Years. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2020;33(5): 511–8.
  10. Behm DG, Kay AD, Trajano GS, Alizadeh S, Blazevich AJ. Effects of Acute and Chronic Stretching on Pain Control. *J Clin Exerc Physiol*. 2021;10(4): 150–9.
  11. Solihah L, Yuniarti S, Barat J. the Effect of Abdominal Stretching Exercise on. 2011;2(3): 247–56.
  12. Raditya R, Nugroho AE, Ikawati Z. Pengaruh Pemberian Leaflet Digital terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Osteoarthritis dan Pengobatannya. *Maj Farm*. 2023;573(4): 2023.
  13. Dewi RS, Aryani F, Hidayani Y. Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Pengetahuan Masyarakat tentang Obat Tradisional. *J Manaj DAN PELAYANAN Farm (Journal Manag Pharm Pract*. 2021;11(2): 114.
  14. Ishak A, Budiyo S, Sudamansyah, Emlan F, Jhon F, Harwi K. Efektivitas Sosialisasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Penyuluh Pertanian tentang PermenpanRB 35/2020 di Kabupaten Bengkulu Selatan. *AgriHumanis J Agric Hum Resour Dev Stud*. 2022;3(1): 1–12.
  15. Hasanica N, Ramic-Catak A, Mujezinovic A, Begagic S, Galijasevic K, Oruc M. The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method. *Mater Sociomed*. 2020;32(2): 135–9.