

## PELATIHAN *CAT STRETCH EXERCISE* PADA SISWI SMUN 1 DAN SMUN 5 KOTA TASIKMALAYA

Neni Nuraeni, Yuyun Solihatin, Rena I, Haifa N, Marisa L, Zakiyyah

Prodi Sarjana Keperawatan, FIKes, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
*neni.nuraeni@umtas.ac.id*

### Abstract

Women who are going through menstruation will experience pain during menstruation (dysmenorrhoea). The symptoms of dysmenorrhoea are unpleasant individually and subjectively. Teenagers have more dysmenorrhoea frequently. They were affected by their learning process and absences at school because of the prolonged pain during menstruation consisting of two different kinds in pharmacology and non-pharmacology. Cat stretch exercise is one of the non-pharmacology kind. The purpose of the activities is to give training to students in reducing pain—methods used in training demonstrations and simulation. Participants consisted of students who are menstruating were as much as 46 students (82,14%) and as many as ten students (17,85%). Participants who were menstruating were given a questionnaire about pain during menstruation then measured the scale of the pain with the Numeric Rating Scale (NRS). Participants with dysmenorrhoea in measures scale pain with NRS (Numeric Rating Scale) before and after training. The results show participants in dysmenorrhoea, average scale pain before 2,30, and after 1,90—a decrease in pain through Cat stretch exercise.

*Keywords: Dysmenorrhoe, Management, Cat stretch exercise.*

### Abstrak

Wanita yang sedang mengalami haid biasanya akan mengalami nyeri pada saat haid (*dismenoreia*). Dismenoreia suatu gejala yang tidak menyenangkan yang bersifat individual dan subjektif. Remaja khususnya siswi SMU gangguan haid lebih sering terjadi. Hal ini akan mempengaruhi pelaksanaan proses belajar mengajar yang dijalannya karena nyerinya cukup berkepanjangan sehingga angka absensi di sekolah tinggi. Penatalaksanaan nyeri haid terdiri dari dua macam yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid dengan *Cat stretch exercise*. Tujuan kegiatan adalah memberikan pelatihan kepada siswa remaja dalam mengurangi rasa nyeri saat haid dengan *Cat stretch exercise*. Metode yang digunakan pelatihan berupa demonstrasi dan simulasi tentang gerakan *Cat stretch exercise*. Peserta terdiri dari siswi yang mengalami menstruasi sebanyak 46 orang (82,14%) dan sebanyak 10 orang (17,85%) mengalami menstruasi. Peserta yang sedang menstruasi, diberi kuesioner tentang nyeri haid kemudian diukur skala nyerinya dengan NRS (numerik Rating Scale) sebelum dan sesudah pelatihan. Hasilnya menunjukkan dari peserta yang mengalami dismenore, rata-rata skala nyeri sebelum pelatihan 2,30 dan sesudah 1,90. Artinya adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan *Cat stretch exercise*. Disarankan untuk remaja putri menerapkan latihan bila mengalami dismenorrhoe.

*Kata kunci: Dismenorrhoe, Penatalaksanaan, Cat stretch exercise.*

### PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan/ deskuamasi endometrium (Wiknjastro, 2002).

Pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, terdapat gejala yang dapat menyertai sebelum atau saat menstruasi yang dikenal dengan istilah Pre Menstruasi Syndrome (PMS) salah satunya yang sering terjadi dan dialami

oleh banyak wanita saat ini adalah nyeri pada saat haid (dismenorea). Nyeri pada saat haid merupakan suatu gejala yang tidak menyenangkan yang bersifat individual dan subjektif, rasa sakit sewaktu haid ini kadang – kadang terjadi pada siklus haid yang tidak disertai pengeluaran sel telur, terutama bila darah haid membeku didalam rahim. Rasa sakit yang dirasakan terjadi apabila bekuan – bekuan itu didorong keluar rahim. Nyeri merupakan tanda penting terhadap adanya gangguan fisiologis (Reeder, 2011).

Periode menstruasi pada kaum wanita sering mengalami masalah, ini karena proses dan siklus haid dapat mengalami pasang surut serta berubah - ubah setiap bulannya. Pada remaja khususnya siswi SMU gangguan haid lebih sering terjadi, gangguan sering dialami antara lain haid tidak teratur, haid yang lebih sedikit dan sangat banyak, nyeri haid serta haid yang lebih sering. Remaja siswi dengan usia sekolah yang mengalami gangguan menstruasi akan mempengaruhi pelaksanaan proses belajar mengajar yang dijalannya. Hal ini disebabkan karena gangguan menstruasi yang dapat berupa nyeri haid yang memberi efek nyeri yang cukup berkepanjangan menyebabkan tingginya angka absensi di sekolah (Yuliani, 2011).

Penatalaksanaan nyeri haid terdiri dari dua macam yaitu secara farmakologi dan non farmakologi, secara garis besar ada dua macam untuk mengurangi atau menurunkan nyeri yaitu secara farmakologi, yaitu : sedatif dan analgesik, penatalaksanaan nonfarmakologis salah satunya adalah cat stretch exercise. Cat Stretch Exercise merupakan rangkaian peregangan yang mempengaruhi perubahan tanda – tanda vital melalui sistem HPA-axis, pada sistem ini hipotalamus melepas hormon

Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang menstimulasi medula adrenal untuk meningkatkan produksi propiomelanocortin (POMC) sehingga pembentukan enkefalin juga meningkat, kelenjar pituitari menghasilkan endorpin yang dapat mempengaruhi suasana hati seseorang menjadi lebih rileks, peningkatan endorpin dan enkefalin menurunkan aktifitas saraf simpatis, penurunan aktifitas saraf simpatis ini menyebabkan penurunan cardiac output yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah, tahanan perifer, nadi dan frekuensi pernafasan (Salbiah. 2015).

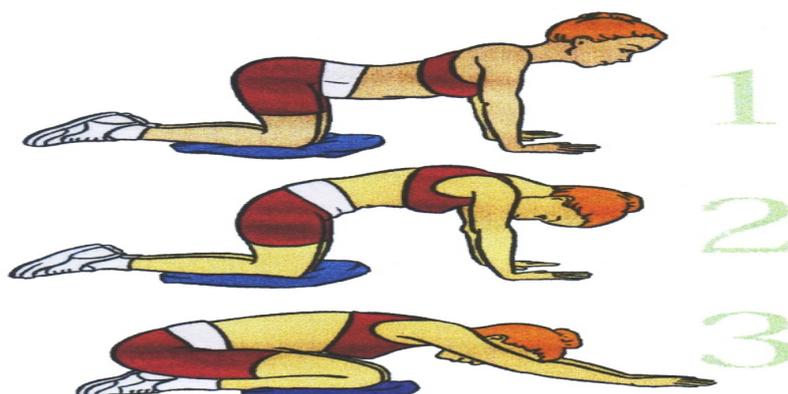
Di Tasikmalaya berdasarkan data yang diperoleh dari Mitra Citra Remaja (MCR) salah satu konsultasi permasalahan remaja di Tasikmalaya pada tahun 2009, remaja yang mengalami pre menstruasi syndrom ada 23 orang dan 12 orang diantaranya dapat mengganggu aktivitas khususnya bagi seorang pelajar. Berdasarkan studi pendahuluan dari 112 orang siswi, 15 orang mengatakan saat nyeri menstruasi tidak dapat mengikuti aktivitas sekolah secara total (tidak masuk sekolah, pulang di saat jam sekolah atau beristirahat di ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan tidak mengikuti kegiatan sekolah). Sisanya mengatakan nyeri mengganggu konsentrasi ketika mengikuti kegiatan sekolah. Dari keseluruhan jumlah siswa yang mengalami nyeri tersebut, 6 orang diantaranya mengatakan mengatasinya dengan minum obat, sisanya mengatakan menggunakan teknik pengalihan seperti relaksasi dan mobilisasi. Dari cara penanggulangan nyeri diatas 9 orang siswi mengatakan nyeri tidak hilang sama sekali. Sisanya mengatakan nyeri hilang dengan tenggang waktu yang bervariasi.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang diperoleh dari hasil

survey maka diperlukan pelatihan untuk mengurangi nyeri saat dismenorhoe bagi siswi SMU di kota Tasikmalaya. Tujuannya adalah untuk memberikan pelatihan untuk mengurangi rasa nyeri saat haid datang sehingga mereka dapat beraktivitas seperti biasanya dan bahkan angka absensi siswa juga akan menurun akibat dismenorhoe.

## METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada pelatihan ini dengan demonstrasi dan simulasi tentang mengurangi nyeri haid yaitu *Cat Stretch Exercise*. *Cat Stretch Exercise* merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri sebelum saat menstruasi.



Gambar 1. Teknik *Cat Stretch Exercise*

Peserta pelatihan sebanyak 56 orang terdiri dari siswi yang sedang menstruasi sebanyak 10 orang dan tidak mengalami haid sebanyak 46 orang. Yang sedang haid diberi kuesioner tentang nyeri haid kemudian diukur skala nyerinya dengan NRS (Numeric Rating Scale) sebelum dan setelah pelatihan.

Peserta dibagi menjadi 2 tempat 31 orang ada di SMUN 5 dan sebanyak 25 orang di SMUN 1. Semua peserta dikumpulkan dalam satu ruangan, setelah dilakukan pengukuran nyeri, diberikan dulu materi selama kurang lebih 30 menit beserta diskusi dan kemudian dilakukan demonstrasi dan simulasi selama kurang lebih 20 menit.

Semua peserta harus mengikuti semua gerakan termasuk yang sedang nyeri haid. 10 menit kemudian dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan dan dilakukan pengukuran skala nyeri kembali bagi peserta yang mengalami menstruasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan setelah pelatihan ini, peserta yang mengalami menstruasi rata-rata nyeri haidnya 2,30 dan setelah dilakukan *cat stretch exercise* rata-rata skala nyerinya 1,90. Hal ini menunjukkan bahwa dengan *cat stretch exercise* dapat menurunkan rasa nyeri dismenore.



Gambar 2. Kegiatan SMUN 1 Kota Tasikmalaya

Dismenorrhoe adalah suatu keadaan nyeri pada pelvis dan bagian bawah abdomen (supra pubis) yang terjadi sebelum atau bertepatan dengan permulaan haid dan bersifat kolik (Reeder, 2011). Dismenorrhoe ada dua yaitu dismenorrhoe primer dan sekunder. Dismenorrhoe primer yaitu nyeri haid yang timbul tanpa sebab yang dapat dikenali, sedangkan dismenorrhoe sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan karena adanya kelainan yang jelas pada alat-alat kadungan.

Biasanya pada remaja putri yang sering terjadi adalah dismerhoe primer.

Hasil penelitian diperoleh bahwa rasa nyeri yang dirasakan peserta, berawal dari perut bagian bawah kemudian menjalar ke pinggang yang terjadi sebelum dan saat menstruasi berlangsung. Hal ini sesuai dengan Reeder (2011), Bobak (2004) bahwa dismenorrhoe adalah keadaan nyeri pada pelvis dan bagian bawah abdomen (supra pubis) yang terjadi sebelum atau bertepatan dengan permulaan haid dan bersifat kolik.



Gambar 3. Kegiatan SMUN 5 Kota Tasikmalaya

Upaya yang dilakukan biasanya mereka minum obat, jamu atau dibiarkan saja dampaknya kadang karena tidak bisa menahan nyeri sampai ada yang pingsan sehingga absen terhadap kegiatan belajar mengajar, tidak bisa berkonsentrasi. Hal ini sejalan dengan Prawiroharjo (2005) dan Yuliani (2011), mengatakan bahwa dismenorhoe akan berpengaruh terhadap kegiatan atau aktivitas para wanita dalam ini siswi sekolah tidak bisa hadir sekolah.

Peserta yang sedang haid dan mengalami dismenorhoe setelah dilakukan Cat Stretch Exercise rata-rata nyerinya berkurang sebesar 1,90. Mereka mengatakan bahwa dengan adanya tarikan otot perut terasa nyaman sehingga nyeri yang ada dibagian perut bawah berkurang. Hal ini dikarenakan bahwa Cat Stretch Exercise merupakan latihan peregangan pada otot perut dan pelvis yang difungsikan untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat, peregangan memiliki mekanisme yang sama dengan teknik pemijatan yaitu merelaksasikan kembali serat – serat otot yang kaku, peregangan otot meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran udara didalam sel dan merangsang sistem kerja getah bening. Tindakan relaksasi pada otot – otot dapat dipandang sebagai upaya pembebasan mental dan fisik dari tekanan dan stress, dengan relaksasi, klien dapat mengubah persepsi terhadap nyeri, kemampuannya dalam melakukan relaksasi fisik dapat menyebabkan relaksasi mental, relaksasi memberikan efek yang secara langsung terhadap fungsi tubuh, seperti penurunan tekanan darah, nadi dan frekuensi nafas, penurunan ketegangan otot, meningkatkan kemampuan konsentrasi dan menurunkan perhatian terhadap stimulasi nyeri (Thermacare, 2010).

Selain itu juga peregangan juga merupakan tindakan fisik yang dilakukan untuk penanganan nyeri dengan tujuan meningkatkan kenyamanan, memperbaiki adanya disfungsi fisik, mengubah respon fisiologis, menurunkan kecemasan berhubungan dengan imobilisasi karena nyeri atau adanya pembatasan aktivitas. Stimulasi ini dapat memberikan efek penurunan yang efektif, tindakan ini mengalihkan perhatian klien sehingga klien berfokus pada stimulus taktil atau gerakan dan mengabaikan sensasi nyeri, yang pada akhirnya dapat menurunkan persepsi nyeri, stimulasi ini juga dipercaya dapat meningkatkan pelepasan endorphin yang memblok transmisi stimulus nyeri (Salbiah, 2015).

Fazdria (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa dengan latihan peregangan otot perut dapat 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.

Dianjurkan bagi remaja putri untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga teratur, banyak minum air putih (2000 ml), banyak mengkonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan serta makanan yang banyak mengandung kalsium selain melakukan Cat Stretch Exercise. Menurut Bobak (2004), hal-hal yang mempengaruhi dismenorrhoe adalah mengkonsumsi makanan beragam, berkafein (kopi, teh, cola, coklat) dan beralkohol pada 7 – 10 hari sebelum haid dan selama haid dapat meningkatkan keluhan nyeri haid, untuk itu perbanyak minum air putih (2000 ml/hari), mengkonsumsi buah – buahan dan sayuran hijau, mengkonsumsi makanan tinggi kalsium, melakukan

peregangan /olah raga seperti berjalan, berenang, atau bersepeda dapat meningkatkan aliran darah, istirahat dan tidur yang cukup dan hindari kondisi tertekan atau stress.

Peserta pelatihan sangat aktif dan berantusias ingin mencoba walaupun pada awalnya malu dan takut bahkan pada saat diskusi maupun demonstrasi banyak yang bertanya tentang menstruasi dan upaya apalagi supaya terhindar nyeri saat menstruasi. Peserta diakhir pelatihan memberikan penilaian terhadap proses pelatihan yang telah dilaksanakan. Evaluasi pelatihan dilakukan setelah materi dan trainer. Berdasarkan data yang diperoleh, peserta mengatakan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi yang selama ini mereka tahu minum obat, jamu atau bahkan tidak berupaya apapun.

Tanggapan terhadap pemateri pelatihan, peserta merasa puas dan merasa senang dengan cara yang digunakan termasuk fasilitator yang membantu mereka ketika ada gerakan yang mereka tidak sesuai atau masih kaku. Secara keseluruhan peserta merasa puas terhadap proses pelatihan.

## SIMPULAN

Pelatihan *Cat Stretch Exercise* yang dilaksanakan dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorhoe. Latihan yang didapat diharapkan mampu diterapkan pada tidak hanya untuk diri sendiri tetapi dapat disampaikan kepada teman, saudara atau siapapun yang sedang mengalami nyeri dismenore.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L & Jensen, M.D (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. EGC: Jakarta.
- Fazdria, F. (2018). Perbandingan Efektivitas Abdominal Stretching Exercises Dan Metode Kompres Hangat Kering Terhadap Intensitas Disminore Primer Pada Mahasiswi.
- Prawirohardjo. (2005). *Ilmu Kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Yayasan Bina Pustaka: Jakarta
- Reeder, Martin & Griffin. (2011). *Keperawatan maternitas; kesehatan wanita, bayi dan keluarga*. Alih bahasa; Afyanti, Nur Rachmawati dkk (2003/2011). Edisi 18. Volume 1. Jakarta: EGC.
- Salbiah. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. ISSN 2338-6371. <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/download/5131/4310>
- Thermacare. (2010). Abdominal Stretching exercise for menstrual pain. <http://www.chiromax/Media/abstract.pdf>
- Yuliani, Pungkas dan Nur. (2011). Hubungan antara Dismenorea dengan Aktivitas Belajar Siswa SMP negeri 4 Boyolali. *Jurnal Kebidanan*. <http://jurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/91>.
- Wiknjosastro H, (2002). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta, Yayasan Bina Pustaka.