

Penatalaksanaan Fisioterapi Pilates dan Cat Stretch Exercise untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Kasus Dismenore Primer

Fatimah As-Syifa Khairunnisa^{1*}, Adi Saputra Juniaidi², Wanti Hasmar³.

^{1,2,3} Program Studi D III Fisioterapi, STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M. Yamin, SH No. 30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email korespondensi: khairunnisa5fatimah@gmail.com

Abstract

Primary dysmenorrhea is a condition of abdominal pain caused by abdominal cramps that occur during the menstrual phase and are not accompanied with pathological condition of reproductive organs. Primary dysmenorrhea can be treated by pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological ways to treat menstrual pain is to do exercise like Pilates and Cat Stretch Exercise. This research was conducted with the aim of knowing changes in pain in cases of primary dysmenorrhea after being given physiotherapy with exercise therapy in the form of pilates and cat stretch exercises. The method used is a case study method with 1 respondent. The results of this study is Pilates and Cat Stretch Exercise can reduce menstrual pain and spasm in primary dysmenorrhea. From the 9 session of treatments, the result was a reduction in pain in patient with primary dysmenorrhea as measured by the MSQ (menstrual symptom questionnaire) from an initial value 81 to 67, this means pilates and cat stretch exercise can reduce menstrual pain in cases of primary dysmenorrhea.

Keywords: *cat stretch exercise, pilates exercise, primary dysmenorrhea*

Abstrak

Dismenore primer merupakan kondisi terjadinya nyeri perut yang disebabkan akibat kram perut yang terjadi pada fase menstruasi dan tidak disertai dengan kondisi patologis pada organ reproduksi Wanita. Dismenore primer dapat diatasi dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis, salah satu cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan Latihan (*exercise*) seperti *pilates* dan *cat stretch exercise*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan nyeri pada kasus dismenore primer setelah diberikan fisioterapi dengan terapi latihan berupa *pilates* dan *cat stretch exercise*. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan 1 responden. Hasil yang didapat dari studi kasus ini adalah *pilates* dan *cat stretch exercise* dapat mengurangi nyeri haid dan spasme pada dismenore primer. Dari 9 kali terapi yang dilakukan didapatkan hasil berupa penurunan nyeri pada pasien dengan kasus dismenore primer yang diukur dengan MSQ (*menstrual questionnaire symptom*) dari nilai awal 81 menjadi 67, hal ini berarti *pilates* dan *cat stretch exercise* dapat menurunkan nyeri haid pada kasus dismenore primer.

Kata Kunci: *cat stretch exercise, dismenore primer, pilates exercise*

PENDAHULUAN

Proses keluarnya darah melalui saluran vagina yang secara alamiah terjadi pada tubuh perempuan disebut menstruasi. Ini merupakan siklus dimana organ reproduksi yang berfungsi untuk mempersiapkan pembuahan hingga terjadinya kehamilan. Persiapan kehamilan dapat ditandai dengan terjadinya penebalan endometrium atau dinding Rahim. Apabila pembuahan tidak terjadi, endometrium akan meluruh melalui vagina yang mana hal ini dikenal sebagai menstruasi (Fadella & Jamaludin, 2019). Nyeri kram perut yang muncul selama periode menstruasi ini juga disebut dengan istilah *dismenore* (Sari & Usman, 2021).

Dismenore berdasarkan pada kondisi patologisnya dibagi menjadi dua, yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* merupakan nyeri menstruasi

yang muncul berulang dan tidak terdapat kelainan pada organ reproduksi Wanita. Nyeri *dismenore primer* biasanya muncul satu atau dua hari sebelum atau saat menstruasi dimulai, nyeri yang ditimbulkan dapat berupa nyeri ringan maupun nyeri berat yang terasa di area perut bawah, punggung, dan atau paha (Zulfahmi et al., 2021). Nyeri haid yang dialami oleh remaja putri saat fase menstruasi berlangsung disebut *dismenore* (Isslabella et al., 2022). *Dismenore* terjadi karena produksi *prostaglandin* yang berlebihan saat menstruasi terjadi yang menyebabkan *iskemia* pada jaringan (Ulaa et al., 2022). Nyeri yang dirasakan oleh penderita *dismenore* biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi (Amita et al., 2018). Selain itu, pola makan juga dapat mempengaruhi timbulnya *dismenore* pada remaja (Damayanti et al., 2022).

Gejala yang muncul pada penderita *dismenore primer* yaitu nyeri pada perut bagian bawah dan dapat menjalar sampai ke punggung bagian bawah hingga tungkai. Nyeri yang dirasakan berupa kram perut yang hilang – timbul ataupun terus – menerus. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat ataupun selama menstruasi, nyeri akan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan akan menghilang dalam kurun waktu 2 hari. Gejala lainnya yang kerap dirasakan oleh penderita *dismenore primer* adalah mual, sakit kepala, sembelit, diare, sering berkemih, hingga muntah (Nugroho dan Utama, 2014).

Menurut Syamsuryanita dan Ikawati (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022), gejala yang dialami oleh perempuan yang sedang haid dapat berupa kram perut karena kontraksi otot – otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, lemas, hingga nyeri yang luar biasa. Di Indonesia, prevalensi *dismenore* tahun 2017 sebesar 54% untuk *dismenore primer* dan 9,36% untuk *dismenore sekunder* (Child and Care, 2020). *Dismenore* dapat diatasi dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu cara non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan latihan olahraga (*exercise*) (Rusdin et al., 2020). *Exercise* yang dilakukan oleh penderita *dismenore* akan meningkatkan produksi *endorphin* yang dapat meningkatkan kadar serotonin (Husna et al., 2021).

Pemberian *pilates exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenore primer*. Hal ini karena *pilates exercise* memberikan efek berupa penguatan otot – otot punggung bawah, panggul, dan otot – otot inti. Saat terjadi kontraksi pada otot, perubahan ukuran otot juga terjadi yang disertai dengan perbaikan *muscle pump* yang menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan penurunan hipersensitivitas saraf perifer sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Purwitasari et al., 2021). *Cat stretch exercise* merupakan salah satu Gerakan yoga yang bisa menghilangkan serta menurunkan rasa nyeri akibat haid, dimana *exercise* ini dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan kekuatan otot dan sendi, serta meningkatkan pelebaran pembuluh darah dan memberikan efek rileksasi (Setiawan et al., 2021). Sedangkan dalam jurnal oleh Wulandari dkk, *cat stretch exercise* yang dilakukan 5 kali berturut – turut saat nyeri mulai dirasakan dapat merileksasikan otot uterus serta meningkatkan aliran darah ke rahim. Hal ini akan mencegah terjadinya metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat (Wulandari et al., 2019).

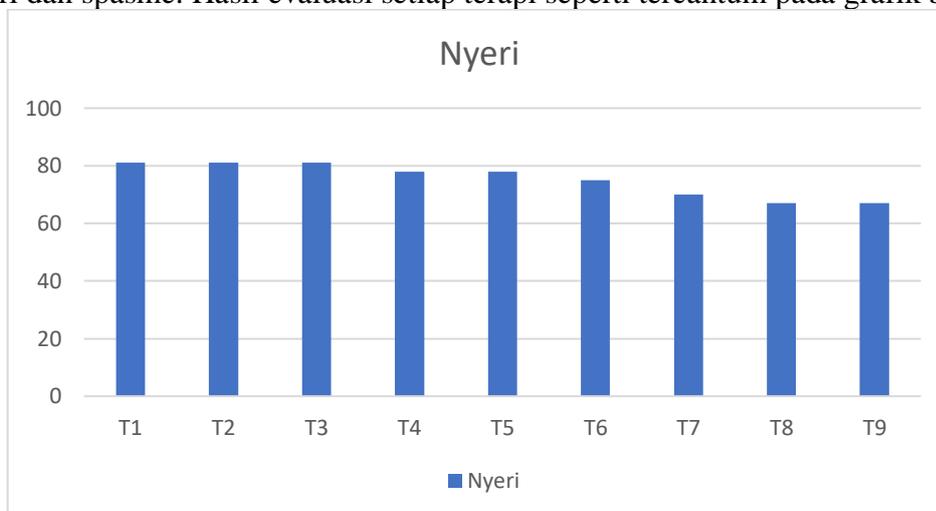
METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan studi kasus (*case study*) dengan 1 orang responden yang merupakan pasien *dismenore primer*. Penelitian ini dilaksanakan hari ke-11

sampai hari ke-27 bulan mei tahun 2022. Data primer diperoleh dari pemeriksaan langsung kepada pasien.

HASIL

Dalam studi kasus ini, pasien Nn. M umur 17 tahun dengan diagnosa *dismenore primer*, datang ke fisioterapi pada awal pemeriksaan didapatkan permasalahan berupa adanya nyeri dan spasme. Hasil evaluasi setiap terapi seperti tercantum pada grafik berikut.



Grafik 1. Hasil Evaluasi Nyeri Dengan MSQ

PEMBAHASAN

Inti pada gerakan pilates adalah untuk melatih otot – otot perut, punggung bagian bawah serta panggul. Dimana otot – otot yang dilatih dengan melakukan gerakan ini bukan hanya otot luar, tetapi juga otot dalam. Saat otot berkontraksi, akan teradi perubahan ukuran otot yang diikuti dengan perbaikan pada *muscle pump* yang menyebabkan sirkulasi darah meningkat, yang kemudian diikuti dengan penurunan hipersensitivitas saraf perifer sehingga terjadilah penurunan nyeri akibat *dismenore primer* (Husna et al., 2021).

Cat stretch exercise merupakan bagian dari senam yang bertujuan untuk meningkatkan peredaran darah, dan meningkatkan kekuatan otot – otot, serta sendi. Dengan melakukan latihan ini sesuai dosis, yaitu selama 3 kali berturut – turut selama fase menstruasi maka akan terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga mencapai rileksasi (Sari et al, 2016). Dengan metode latihan ini, tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorfin yang berfungsi untuk mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga aliran darah agar tetap mengalir tanpa hambatan (Setiawan et al., 2021). Sedangkan dalam jurnal oleh Wulandari dkk, *cat stretch exercise* yang dilakukan 5 kali berturut – turut saat nyeri mulai dirasakan dapat merileksasikan otot uterus serta meningkatkan aliran darah ke rahim. Hal ini akan mencegah terjadinya metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat (Wulandari et al., 2019)



Gambar 1. Gerakan *Child Pose*



Gambar 2. Gerakan *Half Curl*



Gambar 3. Gerakan *Tiny Step*



Gambar 4. Gerakan *Single Leg Circle*



Gambar 5. Gerakan *Single Leg Stretch*



Gambar 6. Gerakan *Cat Stretch Exercise*

SIMPULAN

Kesimpulan pasien atas nama Nn. M umur 17 tahun setelah dilakukan terapi sebanyak 9 kali didapatkan hasil perubahan nyeri. Pasien yang sebelumnya mengalami nyeri pada perut bagian bawah menjadi berkurang. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan metode penelitian lain dengan menggunakan lebih banyak sampel penelitian.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada penatalaksanaan fisioterapi nyeri pada kasus dismenore primer.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penelitian dan penulisan laporan ini

berlangsung. Dengan rasa hormat penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada rekan penelitian dan civitas akademika STIKes Baiturrahim Jambi yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, L. N. M., Budiana, I. N. G., Putra, I. W. A., & Surya, I. G. N. H. W. (2018). Karakteristik dismenore pada mahasiswi program studi pendidikan dokter angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(12), 1–10.
- Child, M. & Care, H. Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender. **2**, (2020).
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Fadella, C. & Jamaludin, D. N. Menstruasi: Pengetahuan Dan Pengalaman Siswa Sd Negeri Prawoto 01. *J. Biol. Educ.* **2**, 186 (2019).
- Husna, V. Z., Anggraini, Y. & Prastiwi Tisca Kurniliana. Penyuluhan Senam Pilates Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi Sman 4 Metro. *Pros. Semin. Nas. Penelit. Dan Pengabd. 2021* **1**, 55–57 (2021)
- Isslabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Online Education in Reducing Dysmenorrhea Pain During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 53–62.
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Purwitasari, I. A. M. D. *et al.* Perbandingan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise Dengan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Pilates Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer. *Sport Fit. J.* **9**, 19 (2021).
- Rusdin, Andriani, M., & Yanti, S. (2020). Implementasi Mesase Effleurage Dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Atlet Voly Stkip Taman Siswa Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 35–39.
- Sari, A. P. & Usman, A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *J. Kedokt. dan Kesehat.* **17**, 196–202 (2021).
- Setiawan, A., Intihana, R. & Handayani, H. Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah Tasikmalaya. *Healthc. Nurs. J.* **3**, 81–89 (2021).
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 3089–3096. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1278>
- Ulaa, M., Murbiah, M., & Amanda, D. S. (2022). Pengaruh Minuman Kunyit Asam Jawa Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 21. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1090>
- Wulandari, Y., Wulandari, I. S., & Murharyati, A. (2019). *3 I,2,3. I*(1), 38–49.
- Zulfahmi, U., Syaahidah, H., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I. & Surakarta, U. M. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. **3**, (2021).