

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS DISMINORE PRIMER DI WILAYAH GIANYAR

Dewa Ayu Putu Noviyari¹, Safun Rahmanto²

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: ayuknoviyari@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri saat haid adalah yang paling banyak nyeri panggul periodik yang lazim. Dismenore mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup pada wanita serta untuk gadis remaja, yang pada akhirnya bertanggung jawab atas hilangnya jam kerja dan kerugian ekonomi khususnya bagi perempuan pekerja dan mempengaruhi kinerja akademik, sekolah dan kegiatan olahraga untuk anak perempuan yang bersekolah. Ada dua jenis Dismenore yaitu primer dan sekunder. Latihan ini dilakukan di RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar dengan jumlah peserta sebanyak 4 orang. Latihan ini diberikan selama 2 minggu yaitu dari tanggal 17 maret 2024 sampai 1 april 2024. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan keluhan dismenore dan penerapan rekomendasi terapi latihan dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi Kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan pre dan post intervensi dengan menggunakan skala VAS, sedangkan terapi latihan diberikan dengan metode penerapan. Latihan yang diberikan berupa Briging exercise, prone knee banding dan squat. Hasil yang didapat menunjukkan adanya penurunan nyeri pinggul sebelum dan setelah intervensi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan dan home program kepada pasien efektif menurunkan nyeri haid serta meningkatkan aktivitas fungsional pasien.

Kata Kunci: Dismenore Primer, *Briging Exercise*, *Prone Knee Banding*, *Squat*, *Vas*.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the medical term for pain during menstruation and is the most common periodic pelvic pain. Dysmenorrhea affects mental health and quality of life in women as well as for adolescent girls, ultimately being responsible for lost working hours and economic losses especially for working women and affecting academic performance, school and sports activities for school-going girls. There are two types of dysmenorrhea, namely primary and secondary. This exercise was carried out at Sanjiwani Regional Hospital, Gianyar Regency with a total of 4 participants. This training was given for 2 weeks, namely from March 17 2024 to April 1 2024. The method used was health promotion counseling related to dysmenorrhea complaints and implementation of exercise therapy recommendations using leaflets as health promotion media. The primary data collection method uses pre and post intervention using the VAS scale, while exercise therapy is given using the application method. The exercises provided are in the form of Briging exercises, prone knee banding and squats. The results obtained showed a decrease in hip pain before and after the intervention. It can be concluded that

providing exercise and home programs to patients is effective in reducing menstrual pain and increasing the patient's functional activities.

Keywords: *Disminore Primer, Briging exercise, prone knee banding, squat, Vas.*

A. PENDAHULUAN

Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri saat haid adalah yang paling banyak nyeri panggul periodik yang lazim. Dismenore berasal dari kata Yunani "pewarna" (sulit, menyakitkan, tidak normal), "meno" (bulan) dan "rrhea" (aliran). Dismenore mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup pada wanita serta untuk gadis remaja, yang pada akhirnya bertanggung jawab atas hilangnya jam kerja dan kerugian ekonomi khususnya bagi perempuan pekerja dan mempengaruhi kinerja akademik, sekolah dan kegiatan olahraga untuk anak perempuan yang bersekolah. Dismenorea primer banyak terjadi; lebih dari 50% remaja dan 30–50% remaja wanita yang sedang menstruasi menderita bermacam-macam derajat ketidaknyamanan (Berde dkk, 2019). Prevalensi PD tertinggi terjadi pada kelompok usia 16-25 tahun namun sangat diremehkan oleh banyak orang wanita menganggap nyeri sebagai bagian yang normal siklus menstruasi dan jangan berobat ke dokter pengobatan, meskipun sangat tertekan mereka alam (Himani dkk 2021). Ada dua jenis Dismenore yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah kram menstruasi yang umum terjadi yang berulang disertai rasa mual, muntah, kelelahan, dan diare dan biasanya berlangsung dari 12 jam hingga 72 jam. Dismenore primer terjadi dimulai sebelum atau bersamaan dengan keluarnya darah menstruasi onset dan menurun secara bertahap setelah 12-72 jam dalam siklus ovulasi, seringkali berkurang seiring berjalannya waktu dan setelah melahirkan. Penyebabnya adalah miometrium yang berlebihan kontraksi, iskemia, dan berlebihan produksi prostaglandin (Motahari dkk, 2017).

Dismenore primer paling umum terjadi pada wanita, nyeri kram perut bagian bawah biasanya terkonsentrasi di daerah kemaluan dan dapat menjalar ke bagian belakang kaki atau punggung bawah. Sedangkan Dismenore Sekunder didefinisikan sebagai nyeri tumpul yang berhubungan dengan infertilitas, gangguan menstruasi, dan dispareunia. Penyebab utamanya adalah adenomiosis, fibroid endometriosis, dan penyakit radang panggul. Penyebab utama nyeri haid adalah iskemia. Kontraksi rahim disebabkan karena pelepasan prostaglandin saat menstruasi. Prostaglandin memiliki dua tindakan utama dalam rahim, pertama vasospasme arteri spiral yang menyebabkan nekrosis iskemik yang mengakibatkan kejang dan kram otot

serta menutupi lapisan superfisial endometrium dan kedua meningkatkan kontraksi miometrium (Patel C dkk, 2020). Pendekatan yang berbeda terhadap pengobatan dismenore primer diterapkan untuk mengelola gejala dismenore, termasuk pengobatan, akupuntur, penerapan panas atau pijatan lokal, terapi herbal, stimulasi saraf transkutan, Berbagai bentuk latihan seperti penguatan otot inti, latihan aerobik termasuk chair exercises, stretching exercises like forward bend stretch, lunges of both legs, squats, forward standing cross stretch, dorsolumbar fascia stretch, pectoral stretch, adductor stretch, prone knee bending, telah menunjukkan hasil yang berbeda dalam pereda nyeri dan sindrom pramenstruasi (Ronika, 2021). Penanganan nyeri akibat dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu : farmakologi (dengan obat-obatan) dan non farmakologi (tanpa obat-obatan) (bachtiar et al, 2019). Salah satu cara non farmakologi adalah dengan intervensi fisioterapi, yaitu dengan memberikan terapi kompres hangat (hot pack) dan abdominal stretching exercise.

Menurut Wulandari (2018), abdominal stretching exercise merupakan tindakan meregangkan untuk menjaga dan memaksimalkan kelenturan otot perut, punggung, pinggang, dan paha untuk mengurangi intensitas dismenore. Pemberian latihan ini akan memengaruhi proses menurunnya kadar prostaglandin serta tingkatan nyeri saat mengalami dismenore primer. Dengan menggunakan teknik abdominal stretching exercise, tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin tersebut dihasilkan pada otak dan juga susunan saraf di tulang belakang. Endorfin ini akan berfungsi sebagai terapi yang menenangkan secara alamiah dan bisa meningkatkan kenyamanan. Kadar endorfin yang terus meningkat mampu menurunkan rasa nyeri ketika terjadi kontraksi pada uterus. Semakin banyak melakukan tindakan ini semakin tinggi pula produksi endorfin sehingga dapat lebih efektif mengatasi rasa nyeri terutama nyeri dismenore (Wulandari et al., 2018).

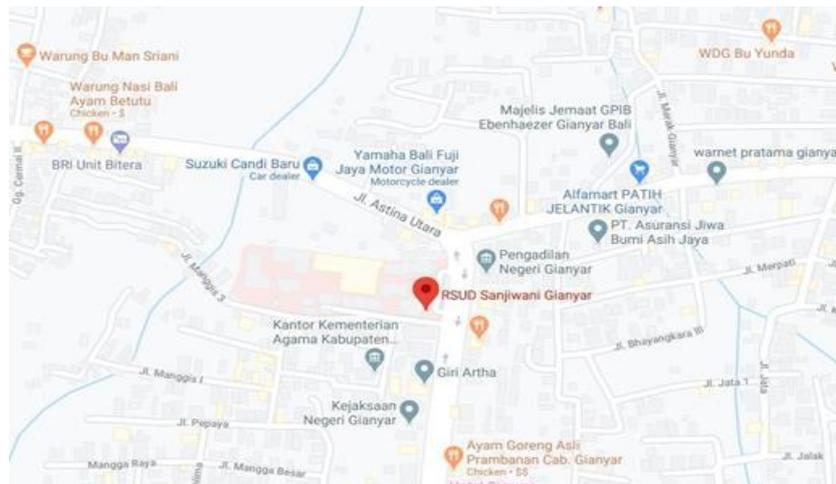
B. METODE PENELITIAN

Latihan ini dilakukan di RSUD Sanjiwani Kabupaten Gianyar dengan jumlah peserta sebanyak 5 orang. Latihan ini diberikan selama 2 minggu yaitu dari tanggal 17 maret 2024 sampai 1 april 2024. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan promosi kesehatan terkait dengan keluhan dismenore dan penerapan rekomendasi terapi latihan dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi Kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan pre dan post intervensi dengan menggunakan skala VAS, sedangkan terapi

latihan diberikan dengan metode penerapan. Kegiatan terdiri dari pemeriksaan dan pemberian intervensi.



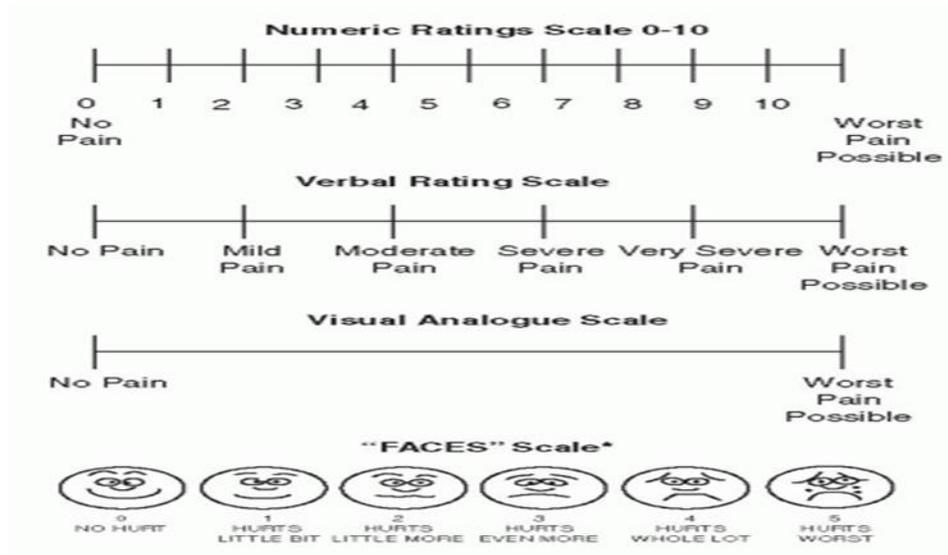
Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Lokasi RSUD Sanjiwani Jl. Ciung Wanara-Gianyar No.2, Gianyar, Kec. Gianyar, Kabupaten Gianyar, Bali 80511, berdasarkan Google Maps

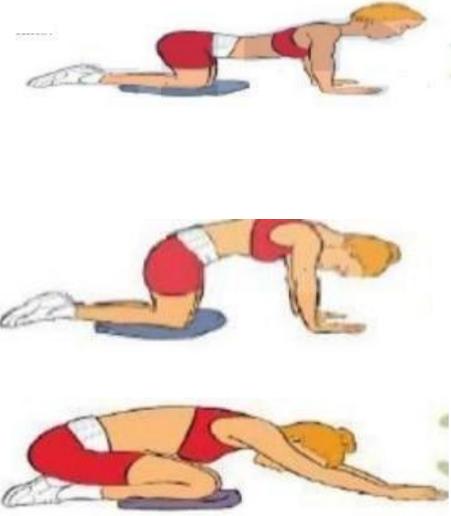


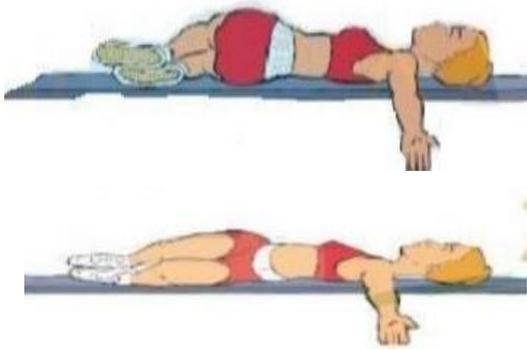
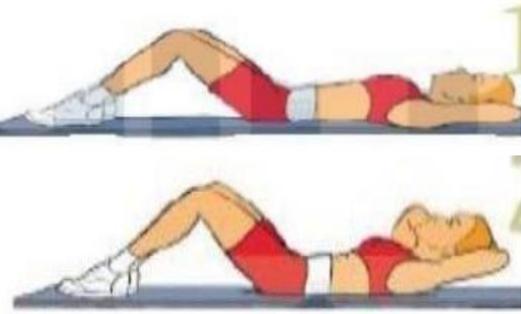
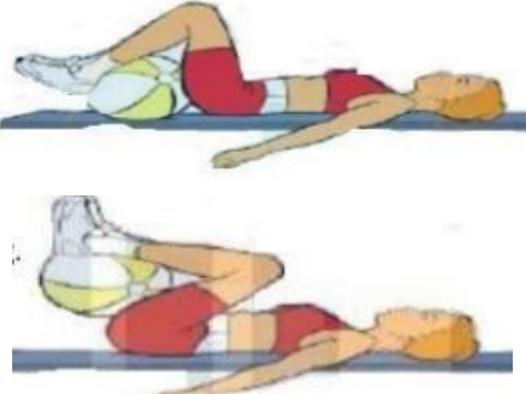
Gambar 3 Media Promosi Kesehatan Berupa Leaflet

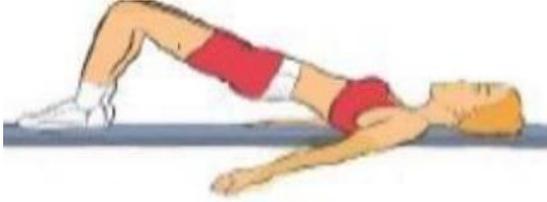


Gambar 4 Skala Pengukuran VAS

Tabel 1. Gerakan Terapi Latihan

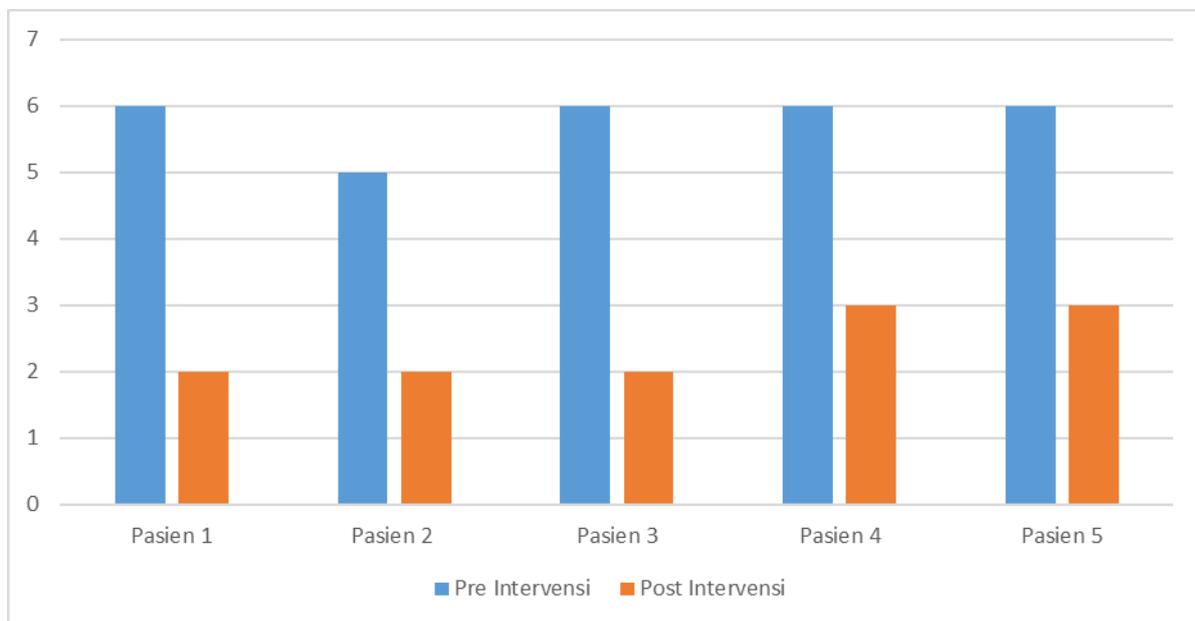
Abdominal Stretching Exercise	Deskripsi
<p>a. Cat Stretch</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lengkungkan punggung lalu gerakkan perut mengarah ke lantai dengan posisi yang nyaman. Menegakkan dagu kemudian melihat ke arah lantai. Tahan hingga 10 detik sertamenghitung bersama, kemudian rileks • Gerakkan punggung keatas dan tundukkan kepala mengarahlantai. Hitung berrsama sambil menahan hingga 10 detik, kemudian rileks • Duduk diatas tumit, regangkan lengan kearah depan. Hitung bersama sambil menahan posisi hingga 20 detik, kemudian rileks

<p>b. Lower Trunk Rotation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Lutut diputar secara perlahan ke arah kanan hingga menempel pada lantai. Biarkan bahu berada dilantai. Hitung Bersama sambil menahan hingga 20 detik • Putar kembali lutut secara perlahan ke arah kiri hingga menempel pada lantai dan bahu masih berada pada lantai. Hitung Bersama sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik.
<p>c. <i>Buttock / Hip Stretch.</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pergelangan kaki kanan diletakkan pada paha kiri diatas lutut. Pegang pada paha bagian belakang lalu tarik menuju kearah dada. Tahan hingga 20 detik sambil berhitung lalu kembali pada posisi awal dan rileks.
<p>d. <i>Curl Up.</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melengkungkan punggung mengerah pada lantai kemudian dorong kearah atas. Hitung dengan bersuara sambil menahan posisi tersebut selama 20 detik. • Punggung diratakan sejajar dengan lantai sambil mengencangkan otot-otot perut dan bokong. • Sebagian tubuh dilengkungkan kearah lutut, tahan hingga 20 detik
<p>e. <i>Lower Abdominal Strengthening.</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola diletakkan pada sela tumit dan bokong. Punggung diratakan ke lantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong • Kedua lutut ditarik secara perlahan kearah dada dan tarik tumit dengan bola, kemudian otot bokong dikencangkan. Punggung tidak boleh dilengkungkan.

<p>f. <i>The Bridge Position</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ratakan punggung dilantai sambil mengencangkan otot perut dan bokong. • Angkat bagian bawah pinggul dan punggung dan bentuk garis lurus oleh lutut dan dada. Hitung dengan bersuara sambil menahan hingga 20 detik kemudian kembali pada ke posisi awal dengan perlahan, lalu rileks.
--	--

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan ini diberikan selama 2 minggu kepada pasien yang memiliki keluhan dismenore. Rata-rata keempat pasien mengalami nyeri di bawah perut hingga ke punggung. Hal ini mengakibatkan penurunan aktivitas fungsional pasien. Adapun latihan yang diberikan pada pasien dengan keluhan dismenore primer sesuai dengan tabel 1.



Dari hasil evaluasi pre test dan post test didapatkan bahwa adanya penurunan nyeri yang dirasakan oleh kelima pasien sebelum latihan hingga setelah latihan. Hal ini menunjukkan adanya efek positif dari pemberian latihan dan home program yang diberikan oleh fisioterapi kepada pasien. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan pencegahan dan penatalaksanaan pada kondisi dismenore primer.

D. KESIMPULAN

Dari latihan yang diberikan dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan nyeri yang dirasakan oleh pasien sebelum dan setelah pemberian intervensi hal tersebut berdampak terhadap peningkatan fungsional pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Berde SD, Yadav TS, Gosavi PM, Gijare Sayali Shreenivas. 2019. Effect of Core Strengthening Exercises & Chair Aerobic Exercises in Primary Dysmenorrhoea. *Int J Health Sci Res.* 9(3);77-82 7.
- Bachtiar et al, 2019. A comparison of hot pack and abdominal stretching exercise on primary dysminorrhea in adolescent girls. *Indonesia contemporary nursing journal* Vol 4, No 1, p 38-43
- Himani Parikh, Sana Mohamadhanif Khokhar. 2021. Comparative Study of Effect of Moist Pack V/S Effect of Core Strengthening Exercises in Primary Dysmenorrhea for Three Consecutive Months. *October-December*;15(4) 8.
- Motahari-Tabari N, Shirvani MA, Alipour A. 2017. Comparison of the Effect of Stretching Exercises and Mefenamic Acid on the Reduction of Pain and Menstruation Characteristics in Primary
- Patel C, Patel S, Prajapati S, Ladumor S. 2020. Effect of Chair Aerobic Exercises Vs. Effect of Core Strengthening Exercises with Education on Primary Dysmenorrhea in Adult Girls-RCT. *Ann Rehabil Res Pract.* 1(1): 1001 6.
- Ronika Agrawal And Rushda Ahmed. 2021. A Comparative Study of Stretching Exercises Versus Core Strengthening Exercises on Primary Dysmenorrhea in Young Sedentary Females. *EJBPS.* Hal. 8(8); 368-374. 4.
- Saleh HS, Mowafy HE, El Hameid AA. 2016. Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. *J Women's Health Care.* 5; 295
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekan baru. *5(2)*, 468–476