

**MANFAAT PENAMBAHAN LATIHAN OTOT DIAFRAGMA PELVIS PADA  
LATIHAN OTOT ABDOMEN TERHADAP DISMENORE PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI**

Maya Febriana Eka Saputri, Septi Nurjanah, Sari Purwidiyanti, Laelatul Maghfiroh, Ernawati  
Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap  
Jalan Dr. Soetomo No. 4B telp 0282534908  
Email : gmc.akbid@yahoo.com

***Abstract:** The Benefits of Exercise to the Pelvic Diaphragm Muscles of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls . Primary dysmenorrhea often occurs at the age of 25 years and not because of a gynecological condition, while secondary disease problems associated with gynecological conditions. Most teens deal with this by taking drugs or curative. In the research will provide a simple alternative therapies, easy to do and preventive. Objective : The purpose of this study was find out to know the benefits of exercise to the pelvic diaphragm muscles of primary dysmenorrhea in adolescent girls SMP N 1 Jeruklegi class VII. Methods : The study was conducted from May to July 2013, using a design Experimental research with cross sectional approach. Sampling was conducted in total sampling. The samples in this study were 70 young women. Analysis of test results using a paired T-test is a simple T-test for hypothesis 1 and 2, for the 3 hypotheses using independent t-test. The results showed that there were differences in pain between exercises I and II exercises that can be viewed from different variants. Variances different if  $P < 0.05$  Levene's test views of which 0062 (ie  $> 0.05$ ), so that the same variant. Equal value means that  $0.000 < 0.005$ . So there is a difference between the benefits of exercise I and II. In practice that uses two ways obtained lower levels of pain.*

***Keywords:** Dysmenorrhea, youth, strengthening exercises abdominal muscles & diaphragm*

**ABSTRAK:** MANFAAT PENAMBAHAN LATIHAN OTOT DIAFRAGMA PELVIS PADA LATIHAN OTOT ABDOMEN TERHADAP DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI. Dismenore primer sering terjadi pada umur 25 tahun dan bukan karena keadaan ginekologis, sedangkan sekunder dikaitkan dengan kondisi masalah penyakit ginekologis. Sebagian besar remaja menangani hal ini dengan mengkonsumsi obat atau bersifat kuratif. Dalam penelitian akan memberikan alternatif terapi yang sederhana, mudah dilakukan dan bersifat preventif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat latihan otot diafragma pelvis terhadap dismenore primer pada remaja siswi SMP N 1 Jeruklegi kelas VII. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juli 2013, menggunakan desain penelitian Eksperimental dengan pendekatan Cross Sectional. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 remaja putri. Metode penelitian menggunakan uji T-test yaitu *paired simple T-test* untuk hipotesis 1 dan 2, untuk hipotesis 3 menggunakan *t-test independent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk melihat perbedaan nyeri antara latihan I dan latihan II dapat dilihat dari varian beda.

Varians beda jika  $p < 0.05$  dilihat dari levene's test yaitu 0.062 (artinya  $> 0.05$ ) sehingga variannya sama. Nilai equal means yaitu  $0.000 < 0.005$ . Sehingga terdapat perbedaan manfaat antara latihan I dan II.

**Kata kunci** : *Dismenore*, remaja, latihan penguatan otot abdomen & diafragma pelvis.

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik (bulanan) dari rahim disertai pelepasan selaput lendir rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita yang seksual dewasa. Setiap wanita sehat yang tidak sedang hamil dan belum menopause akan mendapat menstruasi pada setiap bulannya. Dalam keadaan normal lamanya haid berkisar antara 3-7 hari dan rata-rata berulang setiap 28 hari. Menstruasi dapat menimbulkan nyeri sehingga dapat mengganggu aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat latihan otot transversus abdominis terhadap dismenore primer pada remaja putri kelas VIII SMP N 1 Jeruklegi Cilacap.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII SMP N 1 Jeruklegi yang sudah menstruasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 siswi. Menggunakan sampel jenuh, yaitu seluruh populasi digunakan sebagai sampel/sensus. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 siswi. Yang akan diambil adalah *total sampling* yaitu dari seluruh populasi dijadikan sampel. Evaluasi akan dilakukan 2 kali siklus menstruasi. Model penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan desain penelitian cross sectional (Sugiyono, 2007). Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket numerik sebanyak 3 kali. Penyebaran pertama sebelum dilakukan latihan, penyebaran kedua setelah siklus pertama menstruasi, penyebaran ketiga setelah siklus kedua menstruasi. Alat yang digunakan pada penelitian ini matras dan lembar skala numerik.

Analisis data dilakukan secara deskriptif analitik, analisis bivariat pada hipotesis 1 dan 2 dilakukan uji statistic t-test faired, pada hipotesis 3 uji statistic yang digunakan adalah uji *statistic independent sample t-test* karena data

berbentuk numerik dan data kelompok yang satu tidak tergantung oleh kelompok yang lain. Namun sebelumnya dilakukan uji normalitas data, dan hasilnya data berbentuk normal sehingga memenuhi syarat untuk uji statistik independent *sample t-test*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian data dengan menggunakan uji T-Test Faired dapat diketahui bahwa: perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan latihan otot abdomen, rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum dilakukan latihan otot abdomen adalah 4.88 dan setelah dilakukan latihan rata-rata nyeri menjadi 3,19. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value 0.000 yang berarti  $H_0$  diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan latihan otot abdomen.

Perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan penambahan latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen, rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum dilakukan penambahan latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen adalah 5.24 dan setelah dilakukan latihan rata-rata nyeri menjadi 2.13. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil p value 0.003 yang berarti ( $p < 0.05$ ) sehingga  $H_0$  diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan penambahan latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen.

Perbedaan manfaat penambahan latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen dengan latihan otot abdomen, rata-rata nyeri haid (dismenore) pada latihan otot abdomen (Latihan I) adalah 3.19 dan nyeri haid pada latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen (II) adalah 2.13. Melihat perbedaan nyeri antara latihan I dan latihan II dapat dilihat dari varian beda. Varians beda jika  $p < 0.05$  dilihat dari levene's test yaitu 0.062 (artinya  $> 0.05$ ) sehingga variannya sama. Nilai equal means yaitu  $0.000 < 0.005$ . Sehingga terdapat perbedaan manfaat antara latihan I dan II.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Nuhonni (2008) yang menjelaskan bahwa manfaat latihan penguatan otot dasar panggul adalah memberikan

kenyamanan karena nyeri dapat berkurang, sedangkan manfaat penguatan otot dasar panggul terhadap pengurangan nyeri adalah tercukupinya O<sub>2</sub> dalam darah yang dapat memperlancar peredaran darah pada otot-otot.

Olahraga atau latihan penguatan otot abdomen dan diafragma pelvis ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorfin. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry,2007). Sehingga olahraga atau latihan penguatan otot abdomen dan diafragma pelvis akan efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore.

Iwan (2006) menjelaskan bahwa manfaat latihan penguatan otot dasar panggul adalah memperbaiki serta memperkuat otot pubococcygeus (otot dasar panggul) yang secara tidak langsung dapat memperkuat kontraksi karena otot pubococcygeus (otot dasar panggul) merupakan otot utama pendukung uterus. Kesimpulan: terdapat perbedaan manfaat penambahan latihan otot diafragma pelvis pada latihan otot abdomen dengan latihan otot abdomen terhadap dismenore primer pada remaja putri SMP N 1 Jeruklegi kelas VIII.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta
- Andrew S. Coco. 1999. *American Family Physician*. Diakses dari [www.aafp.org/afp/990800ap/489.html](http://www.aafp.org/afp/990800ap/489.html)
- Bennett, Ruth V, et al. 1999. *Myles Textbook for Midwife. Thirteenth Edition*. London: Churchill Livingstone.
- Bobak et al. 2004. *Keperawatan Maternitas*. EGC. Jakarta
- Cunningham, F Gery, et al. 1997. *Williams Obstetrics. 21<sup>th</sup> Edition*. Volume I. Mc Graw – Hill. New York
- Guyton. 1997. *Fisiologi Kedokteran*. : EGC. Jakarta
- Harry.2007. *Mekanisme Endorphin Dalam Tubuh*.  
[Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1).
- Kumala, Poppy, dkk. 1998. *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Edisi 25. Jakarta: EGC.
- Moechtar, Lubis. 1999. *Sinopsis Obstetri*, Jilid 1. EGC. Jakarta
- Moore, Keith, et al. 2002. *Anatomi Klinis Dasar*. Hipokrates. Jakarta
- Myles. 2009. *Buku Ajar Bidan*. EGC. Jakarta
- Nuhonni.2011. *Artikel Majalah Kedokteran Indonesia*, Volum :61, Nomor:1 Penn S Women's. 2006 . [Dysmenorrhea](http://www.hmc.psu.edu/healthinfo/d/dysmenorrhea.htm).  
[www.hmc.psu.edu/healthinfo/d/dysmenorrhea.htm](http://www.hmc.psu.edu/healthinfo/d/dysmenorrhea.htm). 12 Maret 2012.
- Saputra, Iwan. 2012. *Pengaruh Latihan Incline Push Up Depth Jump terhadap Passing Atas pada Permainan Bola Voli siswa kelas VIII SMP Bina Cipta Palembang*
- Sopiyudin, Dahlan. 2011. *Statistika untuk Kesehatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Sugiono. 2007. *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung
- Wiknjosastro, Hanifa. 2002. *Ilmu Kebidanan*.. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta