BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Gambaran Umum

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 50 siswa dari jumlah populasi sebesar 100 orang anak, karena peneliti menggunakan teknik purposive sampling sehingga anak yang memenuhi kriteria inklusi yang dijadikan responden. Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia, kelas, usia menarche, lama menstruasi

a. Kelas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden adalah kelas VIII (50 siswa) karena kebijakan pihak sekolah yang mengizinkan peneliti untuk menjadikan subjek penelitian adalah kelas VIII.

b. Usia

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan responden dalam penelitian ini menggunakan responden yang berusia 13 tahun sebanyak 21 siswa (42%) dan 14 tahun sebanyak 29 siswa (58%). Pada keadaan tersebut terlihat bahwa, semakin banyak usia siswi, maka tingkat pengetahuan yang dimilikinya akan semakin baik. Hal tersebut sesuai dengan teori Meliono Irmayanti (2007) yang menyatakan bahwa usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dengan usia yang lebih banyak, maka pengalaman yang dimiliki juga akan semakin banyak dan beragam.

6.2 Tingkat Pengetahuan tentang Disminore Primer

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan pelatihan sebanyak 14 siswi (19%) memiliki tingkat pengetahuan kurang , 34 siswi (77%)

memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 2 siswi (4%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang Dismenore. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelatihan pada prinsipnya ada kegiatan proses pembelajaran baik teori maupun praktek, bertujuan meningkatkan dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan akademik, sosial dan pribadi di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap. (Notoatmodjo, 2005). Kurangnya pengetahuan ini dibuktikan ketika peneiliti mengajukan pertanyaan tentang pengertian Disemenore Primer, hanya ada 2 siswi yang bisa menjawab, itupun dengan jawaban yang kurang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sesudah diberikan pelatihan sebanyak 1 siswi (2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 20 siswi (40%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 29 siswi (58%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelatihan pada prinsipnya ada kegiatan proses pembelajaran baik teori maupun praktek, bertujuan meningkatkan dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan akademik, sosial dan pribadi di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap. (Notoatmodjo, 2005). Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran dari pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa lalunya. Sedangkan melalui penyuluhan, pengetahuan masyarakat tentang suatu objek dapat meningkat (Budiman, 2013). Pengukuran pengetahuan ini dilakukan dengan menanyakan tentang materi yang berkaitan tentang pengertian dismenore primer, tanda dan gejala, serta cara mengatasi dismenore primer dan tujuan dilakukannya pemberian *abdominal stretching esercise.*

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pelatihan adalah pemilihan metode pelatihan yang tepat. Pemilihan metode belajar dapat diidentifikasikan melalui besarnya kelompok peserta. Membagi metode menjadi tiga yakni metode pendidikan individu, kelompok, dan masa. Pemilihan metode pelatihan tergantung pada tujuan, Kemampuan pelatih/ pengajar, besar kelompok sasaran, kapan/waktu pengajaran berlangsung dan fasilitas yang tersedia (Notoatmodjo, 2005).

Dari hasil penelitian juga didapatkan 1 siswi (2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang meskipun telah diberikan pelatihan. Hal ini disebabkan karena siswa belum siap menerima informasi ketika dilakukan pelatihan sehingga sulit mencerna materi yang telah disampaikan. Faktor lain yang mempengaruhi adalah waktu pelatihan yang dilakukan pada jam terakhir pelajaran, sehingga konsentrasi siswi terganggu karena melihat teman-teman mereka yang lain telah selesai mengikuti jam pelajaran.

6.3 Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Dismenore Primer

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada 50 responden. Hal ini dapat dibuktikan dengan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikasi 5% (0.05), didapatkan nilai Sig 2 tailed sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan yaitu sebesar 6,083 pada tingkat pengetahuan siswi tentang pengertian dismenore primer dan *abdominal stretching* setelah dilakukan perlakuan.

Sebelum diberikan pelatihan sebanyak 14 siswi (19%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang dan 34 siswi (77%) mempunyai tingkat pengetahuan cukup

yang disebabkan karena siswi belum pernah mendapatkan informasi tentang disminore primer dan *abdominal stretching exercise*

Setelah diberikan pelatihan sebanyak 29 siswi (58%) mempunyai tingkat pengetahuan yang baik dan 20 siswi (40%) mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup. Pada kenyataannya dalam penelitian ini, responden belum mendapatkan informasi dan pendidikan tentang dismenore di sekolah . Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelatihan pada prinsipnya ada kegiatan proses pembelajaran baik teori maupun praktek, bertujuan meningkatkan dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan akademik, sosial dan pribadi di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap (Notoatmodjo, 2005). Diharapkan setelah diberikan pendidikan tentang dismenore primer dan pelatihan *abdominal sterching exercise*, siswi mengerti tentang cara menangani dismenore primer dengan terapi non farmakologis.

Peneliti menggunakan metode ceramah dan demonstrasi dalam melakuakn pelatihan. Metode ceramah dan demostrasi baik digunakan untuk sasaran yang berpendidikan rendah maupun tinggi. Disamping metode ada faktor - faktor lain yang ikut menentukan berhasilnya suatu pelatihan seperti kemampuan pengajar, motivasi peserta, lingkungan belajar dan alat – alat bantu (Zaidin Ali, 2010).

Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah alat bantu lihat (*visual aids)* yaitu materi dengan *power point,* demonstrasi dengan menggunakan bola senam serta SOP yang diberikan. Slide dibuat dengan menggunakan kata – kata sederhana yang merupakan poin – poin penting tentang dismenore dan *abdominal stretching exercise.* Alat bantu berupa bola adalah bola khusus untuk prakitukum. SOP yang dibagikan memuat langkah – langkah cara melakukan

gerakan *abdominal sterching exercise* mulai dari awal gerakan hingga akhir gerakan. Hal ini bertujuan agar para siswi tidak mudah lupa dengan materi yang telah disampaikan.

6.4 Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Pelatihan *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, tingkat nyeri siswi sebelum dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise* diperoleh 39% nyeri ringan, 28% nyeri sedang dan 3% nyeri berat. Sedangkan Setelah diberikan pelatihan diperoleh 34% siswi tidak mengalami nyeri saat menstruasi, 60% mengalami nyeri ringan dan 6% mengalami nyeri sedang.

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam menurunkan dismenore primer. *Exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Woo dan McEneaney, 2010). Penelitian ini didukung oleh Woo dan McEneaney (2010),Bobak, *et al*. (2005), Nathan (2005), French (2005) menyatakan salah satu cara untuk meredakan dismenore adalah dengan melakukan *exercise*. Hasil penelitian didukung pendapat Daley (2008) yang menyatakan bahwa *exercise* efektif dalam menurunkan nyeri haid (dismenore primer).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri haid dari responden yaitu :

a. Usia *menarche*

Pada responden usia *menarche* didapatkan bahwa sebagian responden mengalami pada usia 12 tahun (62%), 13 tahun (18%), 11 tahun (12%), 10 dan 14 tahun (8%). Umur *mencarche* kurang dari 12 tahun

kemungkinan seorang wanita akan menderita dismnenore primer. Hal tersebut sesuai dengan teori Zegeye, *et.al* 2009, bahwa usia *menarche* remaja dapat diklasfikasikan menjadi : Cepat bila umur kurang dari 12 tahun, Ideal bila umur anatara 12-14 tahun dan Terlambat bila umur *menarche* lebih dari 14 tahun. Menurut Widjanarko (2006), terdapatnya hubungan anatara usia *menarche* terhadap kejadian dismenore primer dikarenakan saat *menarche* terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Ehrenthal,e*t.al* 2006; Novia dan Puspitasari 2008)

b. Lama Menstruasi

Hasil penelitian, diperoleh data bahwa responden yang mengalami menstruasi selama 4 hari sebanyak 3 siswi (6%), 5 hari sebanyak 13 siswi (26%), 6 hari sebanyak 17 siswi (34%) 7 hari sebanyak 9 siswi(18%) dan lebih dari 7 hari sebanyak 8 siswa (16%). Lama mensturasi merupakan salah satu faktor resiko seorang wanita menderita disminore primer. Lama menstruasi yang normal adalah 3-7 hari, jika lebih dai iru maka dikatakan mengalami disminore primer lebih berat

6.5 Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswi SMP Negeri 3 Gresik mengalami rasa nyeri pada tingkat 4,08 atau nyeri sedang sebelum dilakukan pelatihan *abdominal stretching exercise*. Dan setelah dilakukan pelatihan rata-rata tingkat nyeri siswi turun menjadi 1,52 atau dalam kategori nyeri ringan. Hal ini berarti bahwa adanya penurunan rasa nyeri

dismenore siswi setelah dilakukan pelatihan *abdominal stretching exercise.* Hal ini juga diperkuat dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi uji adalah 0,000 (0,000 < 0,05) sehingga H_0 ditolak. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara rasa nyeri dismenore siswi sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan *abdominal stretching exercise*.

Hasil penelitian ini didukung Harry (2007) dengan melakukan *exersice* tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. *Exercise*/ latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. Ketika seseorang melakukan *exercise,* maka *endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007),sehingga *exercise*/ latihan fisik dapat efektif dalam mengurangi masalah nyeri terutama nyeri dismenore.

Latihan fisik adalah aktivitas fisik untuk membuat kondisi tubuh meningkatkan kesehatannya dan mempertahankan kesehatan jasmani. Menurut Jhamb, *et al.(*2008) menyatakan bahwa latihan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat keletihan otot. Remaja dengan dismenore akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga

terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut (Jham, *et al.,* 2008). Hal ini berarti dengan melakukan *exercise* akan mengurangi keletihan/ kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun.

Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise* yang dilakukan pada saat dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot (Thermacare, 2010), dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengu-rangi rasa sakit padasaat menstruasi (dismenore) (Alter, 2008), untuk mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan, memperbaiki kewaspadaan mental, mengurangi risiko cedera, mempermudah pekerjaan, memadukan pikiran ke dalam tubuh, serta membuat perasaan lebih baik (Anderson, 2010) sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri haid pada wanita.

Latihan peregangan otot atau *stretching* juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, dan punggung (Nurhadi,2007). Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki

elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Nurhadi, 2007).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Wong, *et al*. (2002) latihan seperti dengan menggerakkan panggul, dengan posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore. Hal serupa dikemukakan oleh Taber (2005) bahwa salah satu cara untuk mengatasi dismenore adalah dengan mengambil atau melakukan posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah, dan menarik napas dalam secara perlahan untuk relaksasi. Hal ini juga didukung Brunner dan Suddarth's (2002) yang menyatakan relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri.

6.6 Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, penulis memiliki beberapa kendala yaitu :

1) Peralatan demonstrasi (bola senam) yang kurang sehingga beberapa siswa tidak bisa mempraktikkan senam dengan bola. Kendala ini dapat diatasi dengan meminjam peralatan demonstrasi di sanggar senam.
2) Kebijakan dari sekolah tentang jadwal yang diberikan peniliti untuk melakukan penelitian bersamaan dengan jadwal diselenggarakan lomba nasional yang bertempat di SMP Negeri 3 Gresik. Kendala ini dapat diatasi dengan memajukan tanggal dari tanggal 15 Maret menjadi 8 Maret 2014.
3) Jadwal ekstra kulikuler siswi yang bertepatan dengan waktu penlitian sehingga beberapa peserta tidak bisa mengkuti pelatihan. Kendala ini dapat teratasi karena beberapa siswi mengikuti pelatihan kembali setelah kegiatan esktra kulikulernya selesai.

4) Tidak samanya jadwal menstruasi antara siswi satu dengan siswi yang lainnya pada saat penelitian, sehingga peneliti mengambil solusi yaitu dengan melakukan pelatihan diluar sekolah pada saat siswi mengalami nyeri haid
5) Keterbatasan waktu oleh peneili karena bersaaman dengan waktu kuliah.

6.7 Implikasi Terhadap Keperawatan

Penelitian ini dapat menjelaskan bahwa pelaksanaan pemberian pelatihan *abdominal stretching exercise* termasuk salah satu unsur intervensi dimana perawat dapat memberikan edukasi dan pemberian penanganan non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dismenore primer khususnya pada siswi SMP. Dengan bertambahnya populasi orang yang mengetahui tentang cara penanganan dismenore primer dapat membantu menurunkan keluhan saat menstruasi berlangsung.