

PENYULUHAN TEKNIK *CAT STRETCH EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 3 BINJAI

Author:

Nurhafni¹
Anita Pratin Siahaan²

Affiliation:

Akademi Kebidanan
Kharisma Husada Binjai¹

Corresponding email

nurhafni.rambe@gmail.com



This is an Creative Commons License
This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Abstrak:

Latar belakang: Salah satu jenis senam yang mudah dilakukan oleh remaja untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan cara melakukan senam dengan teknik *cat stretch exercise*, yang melibatkan latihan peregangan pada otot perut dan pelvis. Ini dapat membantu darah mengalir lebih lancar dan menenangkan otot rileks, yang bisa mengurangi nyeri selama menstruasi

Metode pengabdian: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan langsung kepada masyarakat berupa pemberian materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang teknik *cat stretch exercise* di SMA N 3 Binjai.

Hasil pengabdian: Setelah dilakukan penyuluhan teknik *cat stretch exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja di SMA N 3 Binjai terdapat 30 orang remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kesimpulan: Penyuluhan yang telah dilaksanakan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para remaja putri yang memiliki masalah *dismenore*.

Kata kunci: *dismenore*, Remaja, Pelvis

Pendahuluan

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami Wanita sebelum, selama atau sesudah menstruasi (Hasnah Nurfadillah 2021). *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi, yang merupakan kondisi umum pada seorang Wanita sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmhg, yang mengakibatkan nyeri (Djimbula et al, 2022). Berdasarkan data WHO (word health organization) didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Angka kejadian di dunia sangat besar. Rata-rata 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% Perempuan mengalami *dismenore* yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, 49% nyeri ringan. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terjadi



dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 *dismenore* sekunder (seingo et al, 2018). *Disminore* merupakan nyeri hebat yang terjadi pada wanita ketika sedang mengalami siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, dan ketika haid, sampai tidak bisa beraktifitas (rahmawati et al. 2021). Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenore* yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmokologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat obatan pada umumnya menimbulkan efek sampig, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan lebih banyak obat untuk menghilangkan nyeri. Sedangkan salah satu cara manajemen nonfarmokologi yaitu dengan *teknik cat stretch exercise* (sutrisni et al., 2022).

Salah satu jenis senam yang mudah dilakukan oleh remaja untuk mengurangi *dismenore* yaitu dengan cara melakukan senam dengan teknik *cat stretch exercise*, yang melibatkan latihan peregangan pada otot perut dan pelvis. Ini dapat membantu darah mengalir lebih lancar dan menenangkan otot rileks, yang bisa mengurangi nyeri selama menstruasi (Apipah & Yuliana, 2023). *Cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat membantu darah mengalir lebih lancar dan menenangkan otot rahim. Selama latihan tubuh akan menghasilkan endorphen, yang bertanggung jawab unutuk meningkatkan kesehatan pembuluh darah ke kondisi biasa dan memastikan aliran darah yang lancar (Setiawan et al., 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asep setiawan dkk 2021) bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore dengan skala nyeri rata-rata 3,47 dan setelah dilakukan intervensi cat stretch exercise intensitas nyeri dismenore dengan skala nywri rata-rata 1,20. Berdasarkan penellitian tersebut didukung juga oleh peenlitian yang dilakukan oleh Sherkia (2020) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi Dimana nilai rata-ratanya yaitu 5,12 dengan standar deviasi 3,99 dan setelah diberikan teknik peregangan rata-rata nyerinya turun menjadi 0,13 dengan standar deviasi 1,60. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dillakukan oleh (Asep setiawan dkk) bahwa ada hubungan Teknik cat stretch exercise dengan penurunan intensitas nyeri dismenore.

Studi Literatur

Defenisi Teknik *Cat Stretch Exercise*

Teknik *Cat stretch exercise* adalah salah satau jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi. Dimana cat stretch exercise merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih rileks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan teknik *cat strech exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphen yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormone endorphen dapat berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2021).

Tujuan Teknik *Cat Strech Exercise*

Cat stretch exercise ialah salah satu latihan peregangan pada otot perut dan pelvis yang berfungsi untuk menyalurkan oksigen ke seluruh bagian otot agar pemulihan otot berlangsung lebih cepat (Nuraeni et al., 2020). *Cat stretch exercise* termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana *cat stretch exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi.

Manfaat Teknik Cat Stretch Exercise

Cat stretch exercise yang dilakukan pada saat *dismenore* mampu meningkatkan kekuatan otot rahim, daya tahan otot dan fleksibilitas otot (Fauziah, 2020; Studi et al., 2021;) kemudian dapat meningkatkan kebugaran tubuh, optimalisasi daya tangkap, mengurangi ketegangan otot (kram), meringankan nyeri otot, dan serta mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*) (Vispute et al., 2022). Didukung oleh penelitian Sari (2021) yang menyatakan bahwa cat stretch exercise dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Dengan melakukan cat exercise tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphen yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormone endorphen dapat berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh sehingga nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang (Sari, 2021). Cat stretch exercise merupakan gerakan yoga yang dapat menurunkan dan menghilangkan rasa nyeri haid (Purwaningsih, 2022) dimana dapat meningkatkan aliran darah, meningkatkan kekuatan otot dan sendi. Cat stretch exercise dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan relaksasi. Sebagaimana diketahui bahwa penyebab *dismenore* adalah adanya factor sumbatan di saluran rahim, dimana pada saat darah haid akan keluar diperlukan kontraksi yang kuat dari rahim untuk mengeluarkan darah tersebut sehingga menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Dengan cat stretch exercise dapat pula meningkatkan kadar hormone endorphen empat sampai lima kali dalam darah sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa nyeri pada saat haid (Haruyama, 2020). 484 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta.

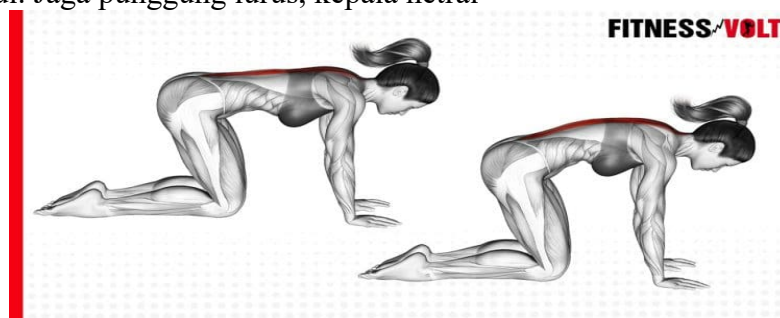
Teknik Cat Stretch Exercise

Teknik *cat stretch exercise* ini terdiri dari 3 gerakan dasar yaitu posisi awal, posisi cat peregangan punggung, dan posisi relaksasi punggung masing-masing gerakan ini mempunyai manfaat yang dapat melancarkan aliran darah serta dapat meningkatkan kadar hormon endorphen sehingga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat *dismenore* (Haruyama 2021).

Berikut adalah contoh teknik cat stretch exercise

a. Posisi Awal

Mula-mula posisi badan seperti merangkak (tabletop position) : tangan sejajar dengan bahu, lutut sejajar dengan pinggul. Jaga punggung lurus, kepala netral



Gambar 1 Posisi Awal

b. Posisi Cat Peregangan Punggung

Tarik nafas dalam-dalam, saat menarik nafas, angkat kepala dan dada, arahkan pandangan ke atas. Turunkan perut ke lantai dan angkat tulang ekor. Tahan hingga 5 detik



Gambar 2 Posisi Tarik Nafas

c. Relaksasi Punggung

Pada Teknik ini saat membuang nafas, bulatkan punggung ke atas (seperti kucing yang marah). Tundukkan kepala ke arah dada, dan masukkan perut ke dalam. Dorong lantai dengan tangan agar punggung benar-benar membulat.



Gambar 3 Posisi Relaksasi Nafas

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di SMA N 3 Binjai dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan Teknik *Cat Stretch Exercise* dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan Teknik *Cat Stretch Eexercise* untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja di SMA N 3 Binjai dengan jumlah 30 orang responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Teknik *cat stretch exercise* Dengan Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja

Putri di SMA N 3 Binjai Tahun 2026

No	Teknik <i>cat stretch exercise</i>	Intensitas Nyeri Dismenore								Jumlah		df	Sig (2-tailed)
		Nyeri ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat					
		f	%	f	%	f	%	F	%	f	%		
1	Teratur	22	73,3	0	0	0	0	0	0	22	73,3	1	0,026
2	Tidak Teratur	0	0	8	26,7	0	0	0	0	8	26,7		
Total		22	73,3	8	26,7	0	0	0	0	30	100		

dapat diketahui remaja putri yang melakukan Teknik *cat stretch exercise* secara teratur mengalami pengurangan nyeri disminore dengan kategori nyeri ringan sebanyak (73,3%) dan setelah dievaluasi didapati bahwa Teknik *Cat Stretch Eexercise* efektif untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Pembahasan

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenore* dan teratur melakukan Teknik *cat stretch exercise* sebanyak (73,3%) dan yang tidak teratur melakukan Teknik *cat stretch exercise* sebanyak (26,7%) dimana remaja putri yang teratur melakukan Teknik *cat stretch exercise* mengalami penurunan intensitas nyeri *dismenore*, dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMA N 3 Binjai telah memahami, mengetahui dan melakukan Teknik *cat stretch exercise* sesuai teknik secara teratur sehingga mayoritas mengalami pengurangan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan.

Kesimpulan

Penyuluhan yang telah dilaksanakan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya untuk para remaja putri di SMA N 3 Binjai terkait Teknik *Cat Stretch Eexercise*.

Referensi

- Kartika Sari, D., Wulandari, R., & Rahmasari, I. (2016). *Cat stretch exercise sebagai upaya mengurangi nyeri haid pada remaja putri*. *Gaster*, 14(1), 52–59.
- Laila, N. N. (2023). *Buku pintar menstruasi* (4th ed., D. Wijaya, Ed.). Buku Biru.
- Misliani, A., Mahdalena, M., & Firdaus, S. (2019). Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganan dismenore dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi pada

- siswi kelas X di MAN 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
<https://doi.org/10.31964/jck.v7i1.100>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore pada siswi kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30.
<https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i1.1956>
- Nuraeni, N., Solihatin, Y., I, R., N, H., L, M., & Zakiyyah. (2020). Pelatihan cat stretch exercise pada siswi SMUN 1 dan SMUN 5 Kota Tasikmalaya. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 21–26.
- Pinzon, R. T. (2016). *Klasifikasi nyeri*. Dalam *Buku pengkajian nyeri*.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan usia menarche, makanan cepat saji (*fast food*), stres, dan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di MAN 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Rahmasari, I., Utomo, E. K., Kartikasari, A. Y., Budiati, D., Duta, U., & Surakarta, B. (2023). *Cat stretch exercise mampu menurunkan nyeri*. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas) 2023*, 481–485.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektivitas abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Bimtas*, 5(2), 1–11.
- Rejeki, S. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri dalam proses persalinan (Nonfarmaka)*.
- Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan tingkat konsumsi kalsium, seng, dan vitamin E dengan kejadian dismenorea primer pada siswi di SMA Negeri 8 Denpasar. *Primary Dysmenorrhea, Praticice Nurse*, 1, 105–112.