

STUDI KASUS : INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KASUS DISMENOREA di UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH SURABAYA

Atik Swandari^①, Ifa Gerhanawati^①, Dinda Alif Amalia^②

¹Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Surabaya

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI	ABSTRACT
Korespondensi atik.swandari@gmail.com	Objective: to determine the effectiveness of physiotherapy interventions with warm compresses (hot packs) and abdominal stretching exercises in reducing pain in dysmenorrhea.
Keywords: dismenorhea, hot pack, abdominal stretching exercise	Methods: This research uses a case study method by providing physiotherapy interventions in the form of warm compresses (hot packs) and abdominal stretching exercises, which are carried out once a day for 2 days. The measuring instrument used is to use a pain scale in the form of the Verbal Descriptive Scale (VDS). Measurements were taken before and after the intervention was given.
	Results: After 2 days of physiotherapy intervention, the results showed that there was a change in silent pain and motion pain in the patient. Silent pain decreased from a value of 5 to a value of 3 while motion pain decreased from a value of 4 to a value of 1.
	Conclusion: Physiotherapy interventions in the form of giving warm compresses (hot packs) and abdominal stretching exercises are proven to reduce pain in cases of dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Dismenorhea adalah salah satu permasalahan yang sering terjadi pada wanita sebelum atau saat menstruasi (Lowdermik, 2010). Nyeri pada saat menstruasi merupakan masalah yang umum terjadi pada wanita meskipun tidak semua wanita mengalami. Nyeri ini disebabkan oleh adanya kontraksi otot abdomen yang kontinyu saat proses keluarnya darah dari rahim. Angka kejadian dismenore di Indonesia diperkirakan berjumlah 64,25 %, terdiri dari 54,89 % merupakan dismenore

primer dan 9,36% dismenore sekunder (Herawati, 2017)

Penanganan nyeri akibat dismenoreia dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu : farmakologi (dengan obat-obatan) dan non farmakologi (tanpa obat-obatan) (bachtar et al, 2019). Salah satu cara non farmakologi adalah dengan intervensi fisioterapi, yaitu dengan memberikan terapi kompres hangat (*hot pack*) dan *abdominal stretching exercise*.

Pemberian kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit di area abdomen bagian bawah. Efek hangat akan memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah, sehingga menyebabkan metabolisme di area nyeri akan lancar. Dengan lancarnya metabolisme tersebut diharapkan dapat menghilangkan sisa-sisa metabolisme penyebab nyeri sehingga nyeri berkurang (Amalia et al, 2020). Penelitian tentang pemberian kompres hangat pada disminorhea ini telah dilakukan sebelumnya oleh Amalia tahun 2020

Selain menggunakan kompres hangat (*hot pack*), latihan juga merupakan salah satu intervensi fisioterapi untuk menurunkan nyeri pada disminorhea. *Abdominal stretching exercise* adalah latihan yang berfungsi untuk merenggangkan otot perut yang mengalami spasme akibat disminorhea. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot serta menurunkan spasme otot, sehingga akan menurunkan nyeri karena disminorhea. Latihan ini dilakukan kurang lebih 10-15 menit (Thermcare, 2010). Pada penelitian terdahulu juga dibuktikan bahwasannya abdominal stretching exercise dapat menurunkan nyeri pada remaja putri (Suganda et al, 2020).

Penelitian yang menggabungkan antara kompres hangat dan abdominal stretching exercise belum pernah dilakukan, oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus yang dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Surabaya pada salah satu mahasiswi program studi S1 fisioterapi yang berusia 20 tahun dan selalu mengalami dismenore setiap kali menstruasi pada hari pertama dan kedua. Penelitian dilaksanakan satu hari sekali selama 2 hari berturut turut. Dosis terapi setiap latihan adalah 45 menit. Tindakan terapi dilakukan oleh dosen fisioterapi dibantu oleh mahasiswa prodi S1 Universitas Muhammadiyah Surabaya. Alat alat yang digunakan untuk menunjang modalitas terapi adalah matras dan handuk.

Variabel yang diukur adalah skala nyeri yaitu nyeri diam dan nyeri gerak, dengan menggunakan alat ukur *Verbal Descriptive Scale (VDS)*. Pada instrumen ini, pasien mengekspresikan nyeri dalam lima (5) kategori, yaitu : tanpa nyeri^①, nyeri ringan^②, nyeri sedang^③, nyeri berat^④, dan sangat nyeri^⑤.

Pengukuran dilakukan pada hari pertama sebelum diberi intervensi fisioterapi dan hari kedua setelah diberi program fisioterapi.

HASIL

Setelah menjalani intervensi fisioterapi selama 2 hari didapatkan hasil secara langsung yaitu ekspresi pasien lebih ceria, tidak menahan rasa sakit/nyeri seperti sebelum terapi. Hasil pengukuran skala nyeri dengan Verbal Descriptive Scale (VDS) didapatkan hasil yaitu terjadi penurunan nyeri diam dari skala 5 menjadi 3, sedangkan pada nyeri gerak terjadi penurunan nyeri dari skala 4 menjadi 1 (Tabel 1)

Tabel 1. Hasil pengukuran skala nyeri dengan VDS pada sebelum dan sesudah perlakuan

Pengukuran dgn VDS	Sebelum perlakuan	Setelah perlakuan
Nyeri diam	5	3
Nyeri gerak	4	1

PEMBAHASAN

Kompres hangat (*Hot pack*)

Kompres hangat adalah suatu metode dalam penggunaan suhu setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisinogis. Kompres hangat (*hot pack*) menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, dengan terjadinya vasodilatasi/pelebaran pembuluh darah ini maka suplai aliran darah akan meningkat. Dengan lancarnya peredaran darah tersebut maka akan dapat menyingkirkan produk-produk penyebab nyeri/substansi P seperti histamin, bradykinin dan prostaglandin. Sehingga dengan hilangnya produk produk tersebut maka nyeri akan berkurang (Cameron, 2003).

Abdominal stretching exercise

Abdominal stretching exercise adalah latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri disminorhea yang terjadi pada remaja putri (Thermacare, 2009). Pada penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan nyeri haid (menstruasi) (Nuralam et all, 2020)

KESIMPULAN

Intervensi fisioterapi berupa pemberian kompres hangat (*hot pack*) dan *abdominal stretching exercise* terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid (menstruasi) pada mahasiswi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian selanjutnya yang lebih lama untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot pada pasien disminore.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia et al, 2020. *Efektivitas kompres hangat dan air dingin terhadap penurunan nyeri pada remaja putri dengan disminorhea*. Jurnal Kebidanan MALAKBI, Vol 1, No 1, p 7-15
- 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
- Cameron. 2003. *Physical agent in rehabilitation from reseach to practice*. Second edition. Elsavier, USA
- Herawati, 2017. *Faktor faKtor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid pada siswi Madrasah Aliyah Negeri Pengaraian* . Jurnal Martenity and Neonatal, 5(1), 161–172
- Lowdermilk, 2010. *Meternity nursing*. eight edition. Canada, Mosbi
- Nuralam et al, 2020. *Pengaruh abdominal streeching exercise*

terhadap penurunan nyeri haid (Disminorhea) primer pada mahasiswi DIII analis kesehatan. Jurnal ilmiah kesehatan, vol. 12, no. 2

Puspita, Anggi, 2019. *Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK pelita gedong tataan kabupaten Pesuwaran. Wellness*

and healty magazine. Vol1 no. 2, Agustus 2019, p. 215-222

Suganda et al, 2020. *Efektivitas abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri disminorhea pada remaja putri. Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas, 5(2), 62-71.*

Thermacare, 2009. *Abdominal stretching exercise for menstruasi pain. Therma kinetics*