

EFEKTIFITAS *THE BRIDGE POSITION* UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 13-18 TAHUN

Dewi Puspitasari¹, Riska Meita²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : dewipuspitasariprinces@gmail.com, riskameita691@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36jam. Faktor yang mempengaruhi nyeri *dismenore* adalah usia, menarche dan lama menstruasi. Tujuan penelitian ini mengetahui efektifitas *the bridge position* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri usia 13-18 tahun di pondok pesantren sirojul muhtadi'in tahun 2024. Desain penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yaitu dilakukan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini berdesain quasi eksperimen jenis *One group pretest and posttest design* yaitu dengan desain terhadap suatu kelompok diberi treatment/ perlakuan yang menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel indeviden usia, manarche, lama menstruasi. Instrumen penelitian lembar observasi dan kuesioner didapatkan hasil sebanyak 16 orang (80%) mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan tindakan *the bridge position*. Saran bagi remaja putri yang mengalami *dismenore* agar menerapkan tindakan *the bridge position*. Uji statistik didapatkan p-value 0,000 yang artinya < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *the bridge position* untuk mengurangi nyeri disminore pada remaja.

Kata kunci: *dismenorea*, *the bridge position*, dan intensitas nyeri **Daftar Pustaka:** 27 Sumber (2019-2023)

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain before, during and after menstruation. This disorder usually begins to occur 24 hours before menstrual bleeding occurs and can be felt 24 – 36 hours. Factors that influence dysmenorrhea pain are age, menarche and length of menstruation. The aim of this research is to determine the effectiveness of the bridge position in reducing dysmenorrhea in young women aged 13-18 years at the Sirojul Mubtadi'in Islamic boarding school in 2024. This research design uses experimental research, which is carried out to determine cause and effect between variables using quantitative methods. This research has a quasi-experimental design, one group pretest and posttest design, namely a design where a group is given treatment using accidental sampling techniques. Independent variables are age, manarche, length of menstruation. The research instrument of the observation sheet and questionnaire showed that 16 people (80%) experienced a decrease in pain after the bridge position was carried out. Suggestions for young women who experience dysmenorrhea to implement the bridge position. The statistical test obtained a p-value of 0.000, which means <0.05 , so it can be concluded that there is a relationship between the bridge position and reducing dysmenorrhea pain in adolescents.

Key words: dysmenorrhoea, the bridge position, and pain intensity
Bibliography: 27 Sources (2019-2023)

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut). Nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 – 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus *dismenorea* berat nyeri kram dapat disertai dengan muntah dan diare (Andira, 2020).

Menurut *World Health Organization* didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Menurut (WHO) dalam penelitian Sulistyorini 2017 angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8–81%. Kejadian *dismenore* di negara-negara Eropa rata-rata terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara

Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat. (Sulistyorinin, 2017).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorea* adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala *dismenorea* primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. *Dismenorea* sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020). Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2018) Jumlah penduduk wanita di atas usia 13 tahun di Jawa Tengah telah mencapai 13.424.304.

Pravalensi *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi yaitu 54,9% wanita menderita *dismenore*, yaitu *dismenore* ringan 24,5%, *dismenore* sedang 21,28% dan *dismenore* berat 9,36% (indrayani, dkk. 2021).

Angka kejadian *dismenore* di kabupaten bogor masih cukup tinggi dengan pada remaja putri 90,7%. (wibawati, 2022). Data puskesmas kabupaten cianjur pada tahun 2020 terdapat 95 kasus *dismenore* dari 11 desa

yang mencangkup wilayah kerja puskesmas kabupaten cianjur. (Mardiansyah, 2021).

Dismenore dapat diatasi secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis yaitu dengan pemberian analgetic terapi hormonal dan obat. Secara non farmakologis dapat dilakukan kompres hangat terapi pijat, meninggikan kaki, berolahraga, massase, distraksi seperti mendengarkan music seta relaksasi seperti senam, yoga dan nafas dalam (Muttaqin, 2020). Salah satu penatalaksanaan *dismenore* non farmakologis adalah *kegel exercise (the bridge position)*.

Kegel exercise (the bridge position) adalah Latihan untuk penguatan otot dasar panggul, otot sekitar uretra, vagina dan *rectum* terutama otot *pubococcygeal*. Senam kegel selama ini hanya digunakan untuk penguatan otot panggul dan tidak digunakan untuk dismenore, dapat mengurangi nyeri yang ditimbulkan karena menstruasi (Luque, 2020). Dengan *kegel exercise* kekuatan otot dasar panggul akan meningkat dan dapat

meningkatkan ambang rangsang nyeri (Gardiner, 2020). Di samping itu, *kegel exercise* merupakan Latihan yang sangat praktis karena dapat dilakuka dimanapun dan kapanpun tanpa diketahui orang.

Berdasarkan latar belakang yang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran *kegel exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri usia 13-18 tahun di pondok pesantren sirojul muftadi’in”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan objektif.

Populasi dalam penelitian ini remaja putri Pondok Pesantren Sirojul Muftadi’in Kp. Cilember Ds. Jogjogan Cisarua Bogor yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu

pengambilan sampel secara aksidental (accidental), dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau bersedia di suatu tempat, sesuai dengan konteks penelitian. Sehingga dalam teknik sampling disini peneliti mengambil responden pada saat itu juga. Jadi sampel dalam penelitian ini hanya sebagian dari remaja putri Pondok Pesantren Sirojul Mubtadi'in Kp. Cilember Ds. Jogjogan Cisarua Bogor yang sedang menstruasi berjumlah 20 remaja. Kriteria inklusi Remaja putri dengan usia 13-18 tahun yang bersedia menjadi responden dan Remaja yang sedang menstruasi dan mengalami *dismenore*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner, dalam penelitian ini menggunakan uji statistik wilxocom.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel I

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	F	%
1	15-16 tahun	12	60%
2	17-18 tahun	8	40%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel I menunjukkan bahwa responden yang tertinggi pada kelompok usia 15-16 tahun yaitu 12 orang (60%) dan responden yang terendah pada kelompok usia 16-18 tahun yaitu 8 orang (40%).

Tabel II

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche

No	Menarche	F	%
1	11-12 tahun	18	90%
2	13-14 tahun	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa responden yang tertinggi pada kelompok menarche pada di usia 11-12 tahun yaitu sebanyak 18 orang (90%) dan responden pada kelompok menarche di usia 12-15 tahun 2 orang (10%).

Tabel III
Pengaruh Efektifitas *The Bridge*
Position Untuk Mengurangi Nyeri
Pada Remaja

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Tingkat Nyeri -	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Pre_Tingkat Nyeri	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	4 ^c		
	Total	20		

Berdasarkan tabel III diatas dapat dilihat bahwa p value dengan analisis ujiWilcoxon, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil dari taraf signifikan (Pvalue= 0,05) maka dapat dinyatakan adanya pengaruh antara the brigade position untuk mengurangi nyeri pada remaja.

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 yang artinya < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara the brigade position untuk mengurangi nyeri pada remaja. Sehingga diharapkan dapat bermanfaat bagi responden dan tenaga kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, K. 2020. Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah darul ulum dan miftahul jannah palangka raya. Jurnal Surya Medika. Volume 5(2).
- Aidina, 2022 Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan. Hal: 1-10.
- Anissa, BA, Afriwardi, & Yusrawati. 2016. Hubungan antara Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore pada Mahasiswi Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012 - 2013. Jurnal Kesehatan. Vol:4(3).
- Annisa, C., & Widarti, A. 2018. Hubungan Tingkat Konsumsi Fe, Vitamin C dan Status Anemia dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sukawati. Jurnal ilmu Gizi. Vol:7(4).
- Endy, B. AP, . Hurmaediah, L. 2018. Hubungan Jumlah Konsumsi zat besi dari food recall 24 jam dengan kadar hb remaja putri di lingkungan jempongbarat kota mataram. STIKES Mataram. Vol: 4 (2).
- Fitri, Nur A. 2019. Original Article Remaja Putri Asupan Fe (zat besi) Pada Remaja Putri. Jurnal Dunia
- Fuada. N. 2019. Hubungan Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi dengan Status Anemia pada Ibu Hamil. MGMI Vol. 11, No. 1: 49-60
- Ghina, T., & Widi, R. E. 2020. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung pura. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (jnik). Volume 2. Edisi 3. gizi. Vol:2(1) Pages:22-27.
- Hamsari, Inddi. 2019. Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako tahun 2017. Jurnal Ilmiah Kedokteran. Vol:6 (2).
- Herdianti, Ketut A. 2019. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. Bali Anatomy Journal (BAJ). Volume 2, Number 1: 25-29
- Hurlock, 2022. Hubungan Antara Asupan kalsium Dan Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Di SMK Batik 2 SURAKARTA. Jurnal Kesehatan. Vol:1. No. 2. Hal: 15-22.

Hurlock. 2020. Hubungan tahapan pada remaja dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Kota Kupang. Chmk health journal. Vol 4(2).

Potter, 2020. Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer. Seminar Nasional Sain,Teknologi dan Sosial.