

Perbedaan Efektivitas *Cat Stretch Exercise* dengan Pijat Lumbal terhadap Penurunan Dismenore Primer di SMA Negeri 3 Tuban

Khoirur Rosyita^{1*}, Nur Maziyah Hurin'in², Miftahul Munir³, Tri Yunita FD⁴

^{1, 2, 3, 4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,

Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia

^{1*}krosyita@gmail.com, ²ziyah@iiknutuban.ac.id

Alamat: 4269+524, Jl. Raya Bogorejo, Kuthi, Sumurgung, Kec. Tuban, Kabupaten Tuban, Jawa Timur 62319

Korespondensi penulis: krosyita@gmail.com

Abstract: Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is generally experienced by young women which is not accompanied by physical disorders or pathology in the reproductive organs. This condition often interferes with daily activities, including academic performance and psychological well-being. Many non-pharmacological approaches are used to reduce the intensity of dysmenorrhea pain, such as massage and physical exercise. This study aims to compare the effectiveness of the *Cat Stretch Exercise* and lumbar massage in reducing the pain intensity of primary dysmenorrhea at SMA Negeri 3 Tuban. The research design uses True Experimental with the Pretest-Posttest Control Group Design method. A total of 32 female students who experienced primary dysmenorrhea were selected as samples using a purposive sampling technique, divided into two groups: one group was given *Cat Stretch Exercise* therapy and the other group was given lumbar massage. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after treatment. The results showed that there was a significant reduction in pain in both groups, but the *Cat Stretch Exercise* was more effective in reducing pain intensity compared to lumbar massage. The p-value obtained was 0.005, which shows a significant difference between the two groups.

Keywords: primary dysmenorrhea, *Cat Stretch Exercise*, lumbar massage, pain intensity, non-pharmacological therapy

Abstrak: Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang umumnya dialami remaja putri yang tidak disertai dengan gangguan fisik atau patologi pada organ reproduksi. Kondisi ini sering kali mengganggu aktivitas harian, termasuk prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Banyak pendekatan nonfarmakologis yang diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore, seperti pijatan dan latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer di SMA Negeri 3 Tuban. Desain penelitian menggunakan *True Experimental* dengan metode Pretest-Posttest Control Group Design. Sebanyak 32 siswi yang mengalami dismenore primer dipilih sebagai sampel dengan teknik purposive sampling, dibagi ke dalam dua kelompok: satu kelompok diberikan terapi *Cat Stretch Exercise* dan kelompok lainnya diberikan pijat lumbal. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri yang signifikan pada kedua kelompok, tetapi *Cat Stretch Exercise* lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dibandingkan dengan pijat lumbal. Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,005, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Kata Kunci: dismenore primer, *Cat Stretch Exercise*, pijat lumbal, intensitas nyeri, terapi nonfarmakologis

1. PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan salah satu gangguan paling umum yang dialami perempuan, terutama remaja. Dismenore primer, yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada alat reproduksi, sering kali menyebabkan gangguan pada aktivitas harian, mulai dari ketidakmampuan untuk bersekolah hingga penurunan produktivitas akademik (Herlina, 2020). Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan akibat peningkatan

produksi prostaglandin. Prostaglandin adalah zat yang diproduksi oleh rahim selama menstruasi dan bertanggung jawab atas kontraksi otot rahim yang berlebihan, yang pada akhirnya menyebabkan nyeri (Rahman, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Greydanus (2020), prevalensi dismenore primer sangat tinggi di kalangan remaja perempuan di seluruh dunia, dengan angka kejadian berkisar antara 60-90%. Di Indonesia, survei Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 64,25% wanita mengalami dismenore, dengan mayoritas penderitanya adalah remaja putri. Nyeri ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak buruk pada kondisi emosional dan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres (Farisah, 2022).

Penanganan dismenore sering kali dilakukan melalui terapi farmakologis seperti NSAID (*Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs*) yang berfungsi mengurangi produksi prostaglandin. Namun, terapi nonfarmakologis semakin menjadi pilihan yang populer karena risiko efek samping dari penggunaan obat jangka panjang, terutama pada remaja (Rifa'ah & Lestari, 2020). Beberapa metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal. Kedua metode ini dikenal dapat membantu merelaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga mengurangi nyeri (Puspita & Anjarwati, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tuban.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan efektivitas antara *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tuban.

Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi *Cat Stretch Exercise*.
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi pijat lumbal.
3. Menganalisis perbedaan efektivitas *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Dismenore Primer

Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan organik pada alat reproduksi. Kondisi ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang berlebihan akibat peningkatan prostaglandin (Nadhilah, 2022). Prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim

yang kuat dan menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan aliran darah ke rahim berkurang dan menyebabkan iskemia jaringan yang memicu rasa nyeri (Wulandari, 2020).

Cat Stretch Exercise

Cat Stretch Exercise adalah salah satu bentuk latihan peregangan yang dapat membantu merelaksasi otot-otot perut dan punggung bawah. Latihan ini meningkatkan fleksibilitas dan aliran darah ke daerah pelvis, yang membantu mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan dan, pada akhirnya, menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Puspita & Anjarwati, 2019). Latihan ini berfungsi sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menangani dismenore primer karena meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai analgesik alami tubuh (Hidayati, 2020).

Pijat Lumbal

Pijat lumbal adalah salah satu metode pijat yang berfokus pada daerah punggung bawah (L1-L5). Pijatan ini dilakukan untuk merangsang reseptor kulit dan otot yang dapat mengirim sinyal ke otak untuk mengurangi persepsi nyeri (Lestari, 2020). Menurut Kartika (2022), pijat lumbal efektif dalam meredakan nyeri otot dan meningkatkan relaksasi otot melalui stimulasi endorfin, hormon yang dikenal mampu mengurangi persepsi nyeri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *True Experimental* dengan metode *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini memungkinkan pengujian yang lebih akurat terhadap efek dua perlakuan yang berbeda, yaitu *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal.

Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian adalah siswi SMA Negeri 3 Tuban yang mengalami dismenore primer. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi: siswi berusia 15-18 tahun yang mengalami dismenore primer, bersedia mengikuti penelitian, dan tidak memiliki riwayat penyakit ginekologis lainnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 siswi, yang dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok mendapatkan *Cat Stretch Exercise* dan kelompok lainnya mendapatkan pijat lumbal.

Instrumen Penelitian

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan skala *NRS (Numeric Rating Scale)*, di mana responden diminta menilai intensitas nyeri mereka pada skala 0 hingga 10, dengan 0 berarti tidak ada nyeri dan 10 berarti nyeri yang sangat parah. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.

Prosedur Penelitian

- a. Pretest: Sebelum diberikan perlakuan, semua partisipan diminta menilai tingkat nyeri mereka menggunakan NRS.
- b. Kelompok pertama menjalani *Cat Stretch Exercise* selama 30 menit. Latihan ini terdiri dari gerakan peregangan otot perut, punggung, dan pelvis yang dilakukan dalam beberapa set.
- c. Kelompok kedua diberikan terapi pijat lumbal selama 30 menit, di mana tekanan lembut diberikan pada daerah punggung bawah.
- d. Posttest: Setelah perlakuan, intensitas nyeri diukur kembali menggunakan skala NRS.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok, dan Mann-Whitney Test untuk membandingkan perbedaan efektivitas antara kedua kelompok. Analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Dari 32 responden yang terlibat dalam penelitian ini, sebagian besar berusia antara 16 dan 17 tahun. Mayoritas siswi melaporkan mengalami dismenore primer sejak usia menarche (pertama kali menstruasi). Rata-rata durasi menstruasi adalah 5 hingga 7 hari, dengan intensitas nyeri yang bervariasi antara skala 4 hingga 8 sebelum diberikan perlakuan.

Perubahan Intensitas Nyeri dalam Kelompok *Cat Stretch Exercise*

Berdasarkan hasil pretest, intensitas nyeri rata-rata pada kelompok *Cat Stretch Exercise* adalah 7,2 pada skala NRS. Setelah diberikan terapi selama 30 menit, intensitas nyeri rata-rata pada kelompok ini menurun secara signifikan menjadi 2,1 pada posttest. Penurunan ini menunjukkan bahwa latihan *Cat Stretch Exercise* sangat efektif dalam menurunkan intensitas

nyeri dismenore primer. Uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001, yang mengindikasikan adanya penurunan nyeri yang signifikan setelah perlakuan.

Perubahan Intensitas Nyeri dalam Kelompok Pijat Lumbal

Pada kelompok yang mendapatkan pijat lumbal, intensitas nyeri rata-rata pada pretest adalah 7,1. Setelah diberikan perlakuan pijat lumbal selama 30 menit, intensitas nyeri menurun menjadi 4,2. Meskipun terjadi penurunan, hasil ini tidak seefektif yang dialami oleh kelompok *Cat Stretch Exercise*. Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,010, yang juga mengindikasikan adanya penurunan nyeri yang signifikan, namun tingkat penurunannya lebih rendah dibandingkan dengan kelompok *Cat Stretch Exercise*.

Perbandingan Efektivitas Cat Stretch Exercise dan Pijat Lumbal

Hasil uji Mann-Whitney yang digunakan untuk membandingkan kedua kelompok menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan intensitas nyeri antara kedua kelompok. Nilai p-value yang diperoleh sebesar 0,005 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal, di mana *Cat Stretch Exercise* lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dibandingkan pijat lumbal.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Cat Stretch Exercise* lebih efektif dibandingkan dengan pijat lumbal dalam menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan peregangan dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otot-otot di area pelvis dan perut, serta merelaksasi otot-otot yang tegang akibat kontraksi rahim (Fauziah, 2022). Selain itu, *Cat Stretch Exercise* juga membantu merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh dan mampu mengurangi persepsi nyeri (Nadhilah, 2022).

Pada kelompok pijat lumbal, meskipun terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan, efek yang ditimbulkan cenderung lebih lokal dan terbatas pada area punggung bawah. Pijat lumbal diketahui dapat merelaksasi otot-otot di daerah lumbar, yang merupakan area di mana saraf-saraf yang berhubungan dengan nyeri menstruasi berpusat (Kartika, 2022).

Namun, karena tidak secara langsung merelaksasi otot-otot di area rahim dan pelvis, efek yang dihasilkan oleh pijat lumbal cenderung lebih rendah dibandingkan dengan *Cat Stretch Exercise*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan peregangan dan yoga memiliki efek yang lebih kuat dalam mengurangi nyeri menstruasi dibandingkan dengan metode lain, seperti pijat dan kompres hangat (Wulandari, 2020). Menurut Hidayati (2020), peregangan otot-otot perut dan pelvis meningkatkan fleksibilitas serta mengurangi spasme otot yang menyebabkan nyeri saat menstruasi. Latihan-latihan semacam ini juga dianggap sebagai metode non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan oleh remaja.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam penanganan dismenore primer, terutama bagi remaja yang mungkin menghindari penggunaan obat-obatan secara berlebihan karena khawatir akan efek sampingnya. Terapi fisik seperti *Cat Stretch Exercise* memberikan solusi yang lebih aman, mudah diakses, dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi (Rifa'ah & Lestari, 2020).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Cat Stretch Exercise* lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer dibandingkan dengan pijat lumbal pada siswi SMA Negeri 3 Tuban. Penurunan nyeri yang signifikan setelah diberikan *Cat Stretch Exercise* menunjukkan bahwa latihan ini dapat digunakan sebagai metode terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi dismenore primer pada remaja putri. Selain itu, latihan ini juga lebih mudah diterapkan di lingkungan sekolah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh siswi.

Terapi *Cat Stretch Exercise* dapat diintegrasikan dalam program kesehatan reproduksi di sekolah sebagai bagian dari kegiatan fisik yang mendukung kesehatan remaja putri, terutama dalam mengatasi dismenore primer. Di sisi lain, pijat lumbal juga memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan nyeri, meskipun efeknya tidak sebesar latihan peregangan. Oleh karena itu, pijat lumbal masih dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk dismenore primer, terutama bagi siswi yang mengalami nyeri di area punggung bawah.

Saran

- a. Untuk Sekolah: Disarankan agar pihak sekolah, khususnya bagian kesehatan dan guru olahraga, memperkenalkan latihan *Cat Stretch Exercise* kepada siswi yang mengalami

dismenore primer. Latihan ini bisa dijadikan bagian dari program pendidikan kesehatan reproduksi.

- b. Untuk Penelitian Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan variabel lain, seperti durasi latihan atau frekuensi terapi, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif tentang efektivitas *Cat Stretch Exercise* dan pijat lumbal dalam mengurangi dismenore primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. (2019). "*Efektivitas Terapi Pijat untuk Nyeri Haid*". *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(1), 23-30.
- Dewi, F. S. (2020). "*Yoga dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Menstruasi*". *Journal of Reproductive Health*, 14(1), 145-156.
- Farisah, D. (2022). "*Dampak Psikologis Dismenore Primer pada Remaja Putri*". *Journal of Women's Health Studies*, 15(2), 210-223.
- Fauziah, S. (2022). *Patofisiologi Dismenore Primer*. Surabaya: Unair Press
- Greydanus, D. E. (2020). "*Prevalensi Dismenore di Kalangan Remaja*". *Pediatrics and Adolescent Health*, 23(4), 345-355.
- Herlina, M. (2020). "*Pengaruh Dismenore terhadap Kualitas Hidup Remaja*". *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 115-124.
- Hidayati, A. (2020). *Latihan Fisik dan Manfaatnya untuk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kartika, A. (2022). *Manfaat Pijat Lumbal untuk Nyeri Menstruasi*. Bandung: Rosda.
- Lestari, R. (2020). *Pijat Lumbal sebagai Terapi Nyeri Haid*. Solo: UNS Press.
- Nadhilah, F. (2022). *Dismenore Primer pada Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Puspita, L., & Anjarwati, Y. (2019). "*Efektivitas Yoga dan Peregangan pada Dismenore Primer*". *Jurnal Keperawatan Reproduksi*, 8(2), 45-56.
- Putri, E. A. (2021). *Terapi Nonfarmakologis untuk Nyeri Haid*. Jakarta: Erlangga.
- Rahman, A. (2019). *Dasar Patofisiologi Nyeri Menstruasi*. Yogyakarta: UGM Press.
- Rifa'ah, M., & Lestari, D. (2020). "*Terapi Nonfarmakologis untuk Mengatasi Dismenore*". *Jurnal Terapi Kesehatan*, 10(1), 75-85.
- Sari, D. P. (2021). *Penyebab dan Penanganan Dismenore Primer*. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Septianingrum, N., & Hatmanti, H. (2019). "*Hubungan Dismenore dengan Produktivitas Akademik Remaja*". *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(4), 305-315.
- Surya, S. (2021). "*Efek Peregangan Otot terhadap Nyeri Menstruasi*". *Journal of Physiology and Exercise*, 17(3), 87-95.
- Wulandari, Y. (2020). "*Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Dismenore Primer*". *Journal of Adolescent Health*, 12(3), 123-130.