MADU
Jurnal Kesehatan

STUDI LITERATUR : PENGARUH *KINESIO TAPING* DALAM LATIHAN RELAKSASI OTOT PERUT TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI

Literature Study: The effect of adding kinesio taping on abdominal muscle relaxation exercises on menstrual pain in adolescents.

Dwi Nur Octaviani Katili[1], Fatmah Zakaria[2], Sasmita Y. Igirisa[3].
[123]Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(sasmitayigirisa@gmail.com)

Madu Jurnal Kesehatan
DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Homepage :journal.umgo.ac.id/index.php/madu
P-ISSN: 2301-5683

Riwayat Artikel
Diterima :
Disetujui :
Diterbitkan :

ABSTRAK

Nyeri haid atau *dismenore*a adalah keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormone progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri dan ketidaknyaman yang paling sering terjadi pada wanita. Tujuan penelitian yaitu untuk Pengaruh penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja. Desain yang digunakan adalah desain naratif deskriptif dengan pendekatan *literature review* (studi literatur). Sumber data yang digunakan yaitu berasal dari jurnal penelitian yang sudah diteliti sebelumnya, penelitian ini menggunakan 5 jurnal dan 2 *text book*. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja putri, hal ini karena selama menstruasi, sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Pemasangan kinesio tapping pada otot berguna untuk mengurangi derajat nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi. Kesimpulan penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : *Remaja Putri, Nyeri Haid, Kinesio Taping, Latihan Relaksasi Otot Perut.*

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhoea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain and discomfort that most often occurs in women. The aim of the study was to determine the effect of adding kinesio taping on abdominal muscle relaxation exercises on pain in adolescents. The design used is a descriptive narrative design with a literature review approach (literature study). Sources of data used are from research journals that have been previously researched, this study uses 5 journals and 2 textbooks. The results showed that there was an additional effect on abdominal muscle relaxation exercises on pain in young women, this was because during menstruation, blood circulation and oxygen decreased. The impact on the uterus is reduced blood flow and oxygen circulation causing pain. Kinesio installation taps the muscles which is useful for reducing the degree of pain, increasing the scope of the joint space. The conclusion is that the addition of kinesio taping to abdominal muscle relaxation can reduce menstrual pain in young women.

Keywords: Young Women, Menstrual Pain, Kinesio Taping, Abdominal Muscle Relaxation Exercises.

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dismenore*a adalah keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormone progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri dan ketidaknyaman yang paling sering terjadi pada wanita. Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual di sebabkan meningkatnya kontraksi uterus, nyeri ini dapat timbul sebelum atau pada saat menstruasi. Hal ini dilaporkan sebagai *dismenorea* (Ernawati, 2014).

Word health organization (WHO) angka *dismenorea* di Dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea*. Di india ditemukan 71,2% dari seluruh mahasiswi fisioterapi mengalami *dismenorea* setiap bulanya. Sementara itu di Georgia ditemukan 52,07% dari 2561 remaja putri mengalami *dismenorea*, dari jumlah remaja putri yang mengalami *dismenorea* tersebut sebanyak 69,78% dari remaja putri Tblisi dilaporkan sering absensi sekolah. Ketidaknyaman yang timbul akibat dari nyeri merupakan salah satu penyebabnya (Jurnal Environmental Medicine, 2013).

Indonesia angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder,sedangkan di daerah Jakarta terdapat 83,5% yang mengalami *dismenorea*. Biasanya gejala *dismenorea* primer terjadi pada wanita usia produktif tiga sampai lima tahun setelah mengalami haid pertama (amenorea) atau wanita yang belum pernah hamil, sedangkan *dismenorea* sekunder sering terjadi pada wanita yang sudah menikah atau wanita yang sudah pernah melahirkan, *dismenorea*s ekunder biasanya disebabkan oleh penggunaan kontrasepsi (KB) dan juga suatu penyakit kewanitaan (Calis,2013).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo remaja usia 15-19 tahun pada tahun 2016 jumlah remaja putri 56,141 dari total remaja 112,966 yang ada di Provisi Gorontalo. Kota Gorontalo terdapat 16,301 jumlah remaja putri dari total remaja 38,049. Nyeri saat haid menyebabkan tidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidak hadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid 40-70%dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu semua aktifitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saatusia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2013).

Permasalahan tentang menstruasi dimasyarakat masih dianggap hal yang tabuh, padahal menstruasi hal yang normal yang dialami oleh setiap wanita sehigga persepsi ini perlu diluruskan dan ini adalah tanggung jawab tenaga kesehatan agar memberi informasi mengenai kesehatan reproduksi. Upaya pencegahan *dismenorea* telah dilakukan oleh sebagian remaja namun tidak ada hasil yang memuaskan hal ini karena kurangnya pengetahuan remaja tentang upaya pencagahan dan penanganan dalam mengatasi *dismenorea* (Anurogo dan Wulandari, 2012).

Upaya non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi es dapat menurunkan *prostaglandin* yang memperkuat sensitifitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi, upaya terapi panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan, upaya relaksasi otot perut yang dilakukan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, dan *kinesio taping* yang merupakan salah satu terapi yang dapat mengurangi nyeri *dismenorea*, ketika otot meradang, bengkak

atau kaku karena kelelahan, ruang antara kulit dan otot tertekan, sehingga terjadi penyempitan pada aliran kelenjar limpatik, cara kerja *kinesio taping* yaitu adanya efek *lifting* pada *kinesio taping* akan membantu aliran limfatik menjadi normal, sehingga terjadi penurunan tingkat inflammasi (Junaidi, 2013).

BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan adalah desain naratif deskriptif dengan pendekatan *literature review* (studi literatur). Studi *literatur review* merupakan sebuah sintesa dari literatur tentang topik penelitian. *Literatur review* dibuat dengan bersumber pada buku, jurnal serta publikasi lainnya terkait dengan topik yang diteliti. Lebih lanjut dari sumber-sumber tersebut, peneliti membuat *summarize* untuk dimasukkan pada bagian atau bab kepustakaan (Swarjana, 2016).

Pada Penelitian ini, peneliti melakukan kajian dan analisis hasil literatur penelitian sebelumnya dan *text book* yang relevan mengenai pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja putri. Tujuan penelitian studi literatur ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti dan mengungkapkan berbagai teori-teori yang relevan dengan kasus lebih khusus.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal dari mesin pencarian *google cendekia* dan *google scholar, Indoensia one search* (IOS), dengan kata kunci "*Kinesio taping*" + "Latihan relaksasi otot" + "nyeri haid" menghasilkan jurnal sebanyak 54 jurnal. Berasal dari *google cendekia* atau *google scholar* 19 jurnal, *Indoensia one search* (IOS) 1 jurnal dan garda rujukan digital (Garuda) 34 jurnal. Literatur-literatur tersebut kemudian dilakukan *screening*, dengan memperhatikan kesesuaian sumber, kesesuaian isi, melalui pembacaan secara sekilas pada abstrak, heading, sub heading, serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang terdapat pada abstrak dan pendahuluan jurnal, ditambah dengan memperhatikan kondisi literatur, seperti: ketidaksesuian judul, hanya berupa abstrak, tidak full text, tidak bisa diakses (literatur berbayar), mengharuskan login repository yang memerlukan username dan password, serta terbitan 5 tahun terakhir. Sehingga melalui skrinning tersebut dikeluarkan 37 literatur dan menyisakan 17 literatur.

17 literatur tersebut dilakukan uji kelayakan dengan membaca secara utuh dan menyeluruh. Jurnal yang bersifat artikel ulasan atau opini, literatur review dengan judul yang sama, analisis yang digunakan hanya analisis univariat serta jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan, kemudian dieliminasi. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan *Skimming* (meluncur) dengan maksud pembacaan fokus kepada inti literatur, dengan membaca cepat, serta menangkap inti sari jurnal. Bila penggunaan *skimming* masih belum dapat menangkap maksud penulis jurnal, maka dilakukanlah pembacaan secara berulang, mendalam, dan berfokus pada metode dan hasil penelitian, didapatkan literatur yang sesuai sejumlah 5 literatur yang kemudian dilakukan analisis dan diintegrasikan.

PEMBAHASAN

Mentruasi merupakan proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun. Ada beberapa perempuan mengalami sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa

sakitnya. Gangguan seperti ini disebut *dismenorea*. Bila rasa sakit tidak disertai dengan riwayat infeksi pada punggung atau pada keadaan panggul normal, dinamakan *dismenorea* primer. Gejalanya ditandai dengan rasa mual, ingin muntah, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Untuk mengatasi nyeri haid terdapat cara mengobatan non farmakologi yaitu dengan menggunakan *kinesio taping* (Masruroh, 2015).

Kinesio Taping adalah sebuah metode pengobatan non farmakologi yang dikembangkan oleh Dr. Kenzo Kase sekitar 25 tahun yang lalu di Jepang. Karakterisrik dari kinesio taping sendiri adalah sama dengan kulit manusia. Dengan bobot, ketebalan dan elastisitas hingga130%-140%. Ini membuat kinesio taping menjadi ”lapisan kedua” kulit, sehingga aplikasinya jauh lebih aman dan efektif. Selain menggunakan metode *Kinesio Taping*. Selain menggunakan metode *kinesio taping*, upaya mengurangi nyeri saat mentruasi bisa melakukan latihan relaksasi pada otot perut, latihan relaksasi pada otot perut berupa *abdominal stretching exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit (Shah *et al*, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurwahida & Novella, 2018). Hasil: Uji Hipotesis 1 pada kelompok I dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai P=0.000yang berarti ada pengaruh *Kinesiotapping* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea).* Uji hipotesis II pada kelompok II dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai P=0.000 yang berarti ada pengaruh *Core Strengthening Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea).* Uji hipotesis III dengan *Independent Sample T-test* menunjukan nilai P=0.461 artinya Tidak ada perbedaan pengaruh *Kinesio tapping* dan *Core Strengthening Exercise* terhadap nyeri haid *(Disminorea)*. *Kinesio Tapping* juga dapat diberikan saat menstruasi dihari pertama dengan frekuensi 20 menit. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa *kinesio tapping* dapat mengurangi nyeri dan melancarkan peredaran darah sedangkan *Core Strengthening Exercise* dapat mengurangi nyeri, menguatkan otot perut, dan menguatkan otot *Core Muscle*. *Core Strengthening Exercise* merupakan penggabungan dari konsep stabilisasi tulang belakang dan ketidakstabilan dapat menyebabkan terjadinya cidera atau nyeri yang terjadi saat menstruasi

Terjadinya nyeri haid (*dismenorea)* sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Gangguan menstruasi memerlukan perhatian khusus karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami nyeri haid (*disminorea)* pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena *dismenorea* (Nurwahida & Novella, 2018).

Faktor resiko penyebab nyeri haid (*disminorea)* ialah kurangya aktivitas fisik. Kejadian nyeri haid (*disminorea)* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Menurut Saadah (2014) pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya nyeri haid (*disminorea)* (Nurwahida & Novella, 2018). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pemasangan *kinesio tapping* dan aktivitas

fisik yang berupa latihan *Core Strengthening Exercise*.

Kinesio tapping adalah teknik berdasarkan proses penyembuhan alami dari tubuh itu sendiri yang menunjukkan keefektivitasannya melalui aktivasi system saraf dan peredaran darah. Metode ini telah terbukti sukses menangani berbagai masalahmasalah kesehatan yang berhubungan dengan otot, sendi, dan jaringan ikat lainnya. Selain itu otot tidak hanya dikaitkan dengan gerakan tubuh, tetapi juga mengontrol sirkulasi *vena*, aliran *getah bening*. Sedangkan *core strengthening exercise* adalah bentuk latihan yang digunakan melatih kekuatan otot inti, baik dengan menggunakan berat tahanan yang diangkat, banyaknya pengulangan yang dapat dilakukan, atau daya tahan otot untuk bertahan pada posisi yang stabil (Nurwahida & Novella, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian (Nurwahida & novella, 2018) peneliti berasumsi bahwa pemberian *kinesio tapping* dan *Core Strengthening Exercise* ini sangat berperan penting dalam mengurangi nyeri, melancarkan peredaran darah, peguatan otot perut, *core muscle*. Pada dasarnya kedua jenis i ini memiliki fungsi yang sama, namun memiliki peran yang berbeda yaitu menggunakan kekuatan kontraksi dan *tapping*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Anisak, 2015) Hasil : Uji hipotesis data pada kelompok I menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value= 0.046($p<0.05$), Uji Hipotesis data pada kelompok II menggunakan Uji T-Test menunjukkan hasil p-value = 0.000 ($p<0.05$). Ada pengaruh penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa kinesio taping diterapkan ke perut bagian bawah akan merangsang serat taktil di kulit menekan aksi kepekaan rasa sakit prostaglandin di sumsum tulang belakang, sehingga mengurangi nyeri haid. Penelitian ini menunjukkan bahwa kinesio taping mengurangi nyeri tidak hanya nyeri *muskuloskeletal* tetapi juga nyeri pada saat mentruasi. Latihan relaksasi otot perut dapat menurunkan nyeri haid pada remaja penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut dapat menurunkan nyeri haid pada remaja.

Salah satu upaya mengatasi nyeri haid secara non farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan intervensi salah satu modalitas fisioterapi berupa metode kinesio taping dan latihan relaksasi otot perut. *Kinesio Taping Method* (KTM) digunakan untuk memperbaiki ulang sistem neuromuskuler, mengurangi nyeri, kinerja dukungan, mencegah cedera, memperbaiki peningkatan sirkulasi, dan menyembuhkan dan meningkatkan gerakan fungsional dan membantu memkoreksi postur tubuh, latihan relaksasi otot perut diberikan selama 8 minggu 3 kali seminggu dan 2 kali dalam sehari dan disaat relaksasi otot pemberian *kinesio taping* juga dilakukan dengan menempelkan bahan tersebut diperut bagian bawah selama 20 menit (Anisak, 2015).

Salah satu tindakan utama kinesio taping penekanan nyeri dengan stimulasi dari serat taktil di kulit melalui mekanisme gerbang nyeri juga. Oleh karena itu, Kinesio Taping diterapkan ke perut bagian bawah akan merangsang serat taktil di kulit menekan aksi kepekaan rasa sakit prostaglandin di sumsum tulang belakang, sehingga mengurangi nyeri haid (Anisak, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian (Anisak, 2015) peneliti berasumsi bahwa nyeri haid sering terjadi pada sebagian wanita usia subur. Dapat diatasi dengan menggunakan metode relaksasi otot perut dengan penambahan kinesio taping untuk mengurangi nyeri haid, salah satunya adalah latihan relaksasi otot perut dan pemakaian kinesio taping. Metode ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid tanpa efek samping dalam penggunaan jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arifa Faiga Imani, 2017) Hasil Uji *Paired sample t-test* pada kelompok Idan kelompok II adalah *p* = 0,01 (*p* < 0,05), menunjukkan bahwa kedua intervensi berpengaruh terhadap aktivitas fungsional pada *dismenore.* Peneliti menyimpulkan bahwa meskipun nyeri *dismenore* merupakan hal yang tidak berbahaya dan normal terjadi pada wanita yang sedang menstruasi, tetapi jika *dismenore* hanya dibiarkan saja akan mengakibatkan banyak permasalahan. Salah satunya adalah gangguan dalam aktivitas fungsional. Akibat lain yang dapat ditimbulkan karena *dismenore* adalah gangguan tidur, mual, dan nyeri punggung. Kondisi tersebut bisa mengurangi aktivitas dan produktivitas wanita. Hal itu tentu dapat menimbulkan permasalahan bagi prestasi wanita dalam hal pekerjaan atau karir.

Kinesio taping merupakan pengobatan tambahan yang memaksimalkan kemampuan pemulihan secara alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, tidak langsung merangsang otot atau organ kanan bawah. Teknik ini memberikan efek untuk menormalkan fungsi otot; untuk meningkatkan *limfatik* dan aliran pembuluh darah; dan untuk mengurangi rasa sakit. *Kinesio taping* ini dianggap sebagai pengobatan yang sangat sederhana, dan aman. Pemasangan *kinesio taping* selama 3-5 hari pada bawah perut dan di L5-S1 dengan frekuensi waktu 20 menit dapat meredakan nyeri yang disebabkan oleh *dismenore primer* (Arifa Faiga Imani, 2017).

Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke perut sehinga perut yang dikompres menjadi hangat. Ini menyebabkan terjadi pelebaran pembuluh darah di bagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut. Rasa hangat di bagian perut dapat meningkatnya relaksasi psikologis dan rasa nyaman, sehingga dengan adanya rasa nyaman dapat menurunkan respon terhadap nyeri yang semula dirasakan (Arifa Faiga Imani, 2017).

Sedangkan *Massage effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, member tekanan, menghangatkan otot *abdomen* dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding *abdomen* sehingga mengurangi ketidak nyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi *effleurage* mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Arifa Faiga Imani, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa pengobatan nyeri haid non-farmakologi dengan mengguakan kompres air hangat, *Massage effleurage*, maupun *kinesio taping* memiliki fungsih dan cara kerja yang hamper sama, sehingga cara ini dapat digunakan secara bersamaan ataupun memilih salah satunya selain ini ketiga metode ini sangat mudah dan aman untuk diterapkan diterapkan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurul Aini, 2017) Hasil kelompok I dengan perlakuan senam dismenore dan di uji dengan paired simple t-test menunjukkan bahwa hasil p=0,000 (p<0,05) dan pada kelompok II dengan perlakuan Kinesio Taping dan senam Dismenore dan di uji dengan pairet simple t-test menunjukkan bahwa hasil p= 0,000 (p<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 (p<0,05). Ada pengaruh penambahan kinesio taping pada senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. Peneliti menyimpulkan bahwa Intervensi yang dapat diberikan terhadap nyeri haid berupa senam dismenore dan penambahan kinesio taping pada senam dismenore, yaitu untuk mengetahui seberapa jauh efek yang

ditimbulkan terhadap modalitas fisioterapi tersebut.

Dismenore atau nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus ataurahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Nurul Aini, 2017).

Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Senam *dismenore* terbukti dapat meningkatkan kadar *bendorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan olahraga/senam, maka *bendorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Nurul Aini, 2017).

Salah satu modalitas fisioterapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid karena dismenore yang berbentuk seperti lakban atau plester yang berwarna-warni, bersifat elastis dan tidak memiliki efek samping yang membahayakan. Kinesio taping yang berukuran panjang 7-8 cm lebar 5 cm ditempelkan pada bagian bawah otot perut, ditempelkan dari bawah pusar sampai mencapai rambut kemaluan, 10 cm cm ditempelkan dengan membentuk salib dengan potongan yang pertama dan posisi pemasangan dengan cara responden tidur terlentang, kemudian 10 cm ditempelkan melintang diantara L5-S1 dengan posisi pasien membungkuk. Teknik pemasangan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja. Pemasangan kinesio taping dilakukan selama 6 kali selama 3 minggu dan setiap 3 hari dilepas. Salah satu tindakan utama kinesio taping penekanan nyeri dengan stimulasi dari serat taktil dikulit melalui mekanisme gerbang nyeri. Oleh karena itu, kinesio taping diterapkan ke perut bagian bawah untuk merangsang serat taktil dikulit menekan aksi kepekaan rasa sakit prostaglandin di sumsum tulang belakang, sehingga mengurangi nyeri haid (Nurul Aini, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa senam dismenore dapat membantu mengurangi nyeri dismenore dapat diatasi dengan melakukan senam khusus yaitu senam dismenore yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang dengan senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur dapat mengurangi nyeri sebab dengan melakukan senam dismenore dapat menghasilkan hormon *endorphin*. *Kinesio tapping* merupakan terapi tambahan untuk memaksimalkan kemampuan pemulihan alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, *kinesiotapping* merangsang otot atau organ bawah kulit tidak dengan bahan kimia karena karakteristik *kinesio tapping* yang sangat alami.

Penelitian yang dilakukan oleh (Warsyih, 2017). Hasil uji hipotesis I dan II dengan *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai *p* = 0,000 (*p* < 0,05) yang berarti ada pengaruh *hot pack* dan penambahan *kinesio tapping* pada *hot pack* terhadap pengurangan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri . Hasil uji beda pada hipotesis III dengan *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai *p* = 0,000 (*p* < 0,05) yang berarti ada perbedaan pengaruh penambahan *kinesiotapping* pada *hot pack* terhadap pengurangan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja putri. Peneliti menyimpulkan bahwa hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa intervensi *kinesio tapping* dan *hot pack* (kompres hangat) lebih efektif menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan hanya intervensi *hot pack* (kompres hangat) saja. Karena pengeluaran endorfin yang akan melahirkan rasa nyaman ditambah dengan perbaikan aliran darah ke *endometrium* serta mengurangi spasme otot lebih baik daripada hanya pengeluaran endorfin saja.

Sebagian wanita pada saat menstruasi akan mengalami nyeri yang biasanya disebut *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* berasal dari bahasa Yunani: *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *menorrhea* berarti bulan, dan berarti aliran. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah *dysmenorrhea* hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan (Warsyih, 2017).

Hot pack biasanya terdiri atas *silicate gel* yang bernama bentonite. *Hot pack* ini dilarutkan pada tangki air khusus dan dapat meningkatkan suhu air menjadi 75° C sampai 80° C. Panas yang timbul dari *hot pack* ini dipergunakan untuk mengurangi nyeri dan menimbulkan relaksasi. Terapi ini cocok dilakukan untuk mengatasi nyeri otot dan keadaan yang memerlukan relaksasi umum. Kontraindikasi dari terapi ini adalah luka terbuka, luka bakar dan penurunan sensasi saraf sensoris, Peran penambahan *kinesio tapping* pada *hot pack* bertujuan untuk menurunkan nyeri haid, selain dengan memicu otak untuk menghasilkan endorfin lebih banyak juga bertujuan untuk melancarkan aliran darah dan mengurangi spasme otot. Sehingga diharapkan nyeri menurun (Warsyih, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian (Warsyih, 2017) peneliti berasumsi bahwa *kinesio tapping* dapat menimbulkan endorfin yang akan melahirkan rasa nyaman ditambah dengan perbaikan aliran darah ke *endometrium* serta mengurangi spasme otot lebih baik daripada hanya pengeluaran endorfin saja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneli-peneliti terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid yaitu senam nyeri haid, yoga, masase efflurage, relaksasi otot perut dan kinesio tapping, cara ini sangat mudah dilakukan selain itu cara ini dapat dilakukan kapan saja tampa khawatir efek samping karna cara ini ini sangat aman dan alami.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu terdapat pengaruh *kinesio taping* dalam latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja putri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu waktu pemberian, panjang penggunaan *kinesio taping* dan pemberian penambahan *kinesio taping* pada masase effluarge, kompres air hangat, relaksasi pernafasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu bahwa terdapat pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid

pada remaja putri, hal ini karena selama menstruasi, sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Pemasangan kinesio tapping pada otot berguna untuk mengurangi derajat nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, menormalisasi panjang dan tegangan dari otot untuk tenaga yang maksimal, membantu penyembuhan jaringan otot, mengurangi kelelahan otot, fasilitasi (meningkatkan kontraksi pada otot yang mengalami kelemahan), dan inhibisi (stimulasi relaksasi pada otot yang berkontraksi secara berlebihan). Pemasangan kinesio tapping dilakukan di perut bagian bawah diberikan selama 20 menit. Selain pemasangan kinesio tapping terdapat metode lain yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri yaitu kompres air hangat, masase effluearge, melakukan yoga, relaksasi musik dan melatih pernapasan bagian perut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adhyos. (2013). Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperwatan* Vol. 4 No. 1. Diakses pada 17 September 2020
2. Anugoro, D. (2014). Nyeri Haid.Yogyakarta: C.V Andi
3. Anugoro.dan Wulandari. (2014). Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika
4. Aini, S. (2017). Konsep Dasar Kesehatan : Jakarta. EGC
5. Anisak, M. (2015). Pengaruh Penambahan Kinesio Taping Pada Latihan Relaksasi Otot Perut Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*. Vol 5 No 3. Diakses pada 16 September 2020
6. Arifa, F.I. (2017). Pengaruh Penambahan *Kinesio Taping* Pada *Massage Effleurage* Dan Kompres Hangat Terhadap Aktivitas Fungsional Pada *Dismenore.* Jurnal *Kebidanan*. Vol 3 No 1. Diakses pada 17 September 2020
7. Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. 2016. *Kependudukan tahun2016.* Gorontalo.Tersedia dari :https://www.gorontalo.bps.go.id.[diakses 20Juli 2019].
8. Calis, Karim.(2013). Dysmenorrhea. Yogyakarta: Nuha Medika.
9. Ernawati. (2014). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri. Jakarta: EGC
10. Hasrina. (2017). Mekanisme Kinesio Taping. Yogyakarta: Fitramaya.
11. Hermawan. (2014). Cara Mengatasi Dismenorea. Jakarta: Salemba Medika.
12. Handayani Eka Yuli. Sri Rahayu Lasma. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. Prodi D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.Riau. Skripsi. Diakses pada 16 September 2020
13. Hidayat. (2016). Metedologi Penelitian Kesehatan: Kualitatif dan Kuantitatif. Surabaya. Health Books Publishing.
14. Jahja & Santrock JW. (2014). Remaja, Edisi 11. Jakarta: Erlangga
15. Janiwarty & Peter. (2013). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep,Proses, Dan Praktik, edisi 4. *Jurnal Keperawatan.* Vol.2. Jakarta: EGC. Diakses pada 17 September 2020.
16. Junaidi. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda Pon XVIII DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi Universitas Negeri Jakarta*. Vol 13 no 1. Diakses pada 17 September 2020
17. Deadle. (2013). Dismenorhoe (Nyeri Haid). *Jurnal Environmental Medicine.*Vol 2 No 2. 2013.