

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI WILLIAM FLEXION EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA KONDISI DYSMENORRHAE DI KAMPUS JURUSAN FISIOTERAPI

*Physiotherapy Management Of William Flexion Exercise For Pain Reduction In Dysmenorrhae
Condition Campus Department Of Physiotherapy*

Zakiyatul Fitri¹, Suharto², Andi Halimah³, Hasbiah⁴, Sitti Muthiah⁵, Siti Nurul Fajriah⁶
Poltekkes Kemenkes Makassar

*) Zakiyatul_fitri_d3_ft_2018@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the William Flexion Exercise Management for Reducing Pain in Dysmenorrhae Conditions at the Campus Physiotherapy Department. This type of research is a case study, namely in-depth research on 1 type of case using 2 samples. By using the intervention in the form of William Flexion Exercise, while the evaluation used to see the progress of therapy is the Visual Analog Scale (VAS). Based on the results of the study, based on physiotherapy examination, a diagnosis was found, namely lower abdominal pain in dysmenorrhoea, while there was a problem with pain. After 12 interventions, there was a change in the Visual Analog Scale (VAS) value in patient A for silent pain from 3.5 to 2, motion pain from 7 to 6 and tenderness from 2 to 1 while in patient B for silent pain from 2 to 1, motion pain from 6 to 4 and tenderness from 2.5 to 1. It can be concluded that the administration of William Flexion Exercise can reduce pain in cases of Lower Abdominal Pain in Dysmenorrhae Conditions.

Keywords: *Dysmenorrhae, William Flexion Exercise, Visual Analog Scale (VAS)*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penatalaksanaan William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri pada Kondisi Dysmenorrhae di Kampus Jurusan Fisioterapi. Jenis penelitian ini adalah studi kasus yaitu penelitian yang mendalam pada 1 jenis kasus dengan menggunakan 2 sampel. Dengan menggunakan Intervensi berupa William Flexion Exercise, sedangkan evaluasi yang digunakan untuk melihat kemajuan terapi adalah Visual Analog Scale (VAS). Hasil penelitian berdasarkan pemeriksaan fisioterapi didapatkan diagnosa yaitu Nyeri Bawah Perut Pada Kondisi Dysmenorrhae, sedangkan problematik adanya nyeri. Setelah dilakukan terapi sebanyak 12 kali intervensi didapatkan perubahan nilai Visual Analog Scale (VAS) pada pasien A untuk nyeri diam dari 3,5 menjadi 2, nyeri gerak dari 7 menjadi 6 dan nyeri tekan dari 2 menjadi 1 sedangkan pada pasien B untuk nyeri diam dari 2 menjadi 1, nyeri gerak dari 6 menjadi 4 dan nyeri tekan dari 2,5 menjadi 1. dapat disimpulkan bahwa pemberian William Flexion Exercise dapat menurunkan nyeri pada kasus Nyeri Bawah Perut pada Kondisi Dysmenorrhae.

Keywords: *Dysmenorrhae, William Flexion Exercise, Visual Analog Scale (VAS)*

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari. Keluhan yang sering muncul pada saat haid setiap wanita berbeda-beda, namun beberapa yang sering terjadi yaitu mudah emosi, gelisah, sulit untuk berkonsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa Dysmenorrhoea. Dysmenorrhae dapat dialami lebih dari setengah wanita yang sedang mengalami menstruasi, dan prevalensinya sangat bervariasi. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dysmenorrhae di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dysmenorrhae dalam siklus menstruasi. Di Indonesia angka kejadian dysmenorrhae sebesar 64,25% yaitu terdiri atas dysmenorrhae primer 54,89% dan dysmenorrhae sekunder 9,36%. (Larasati & Alatas, 2016). Terdapat

beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid yaitu mandi air hangat, meletakkan botol hangat di perut, exercise/latihan. Dengan melakukan latihan yang rutin dapat membuat jumlah dan ukuran pembuluh darah meningkat, sehingga dapat menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi. (Abidin, Supriyadi, & Surendra, 2017). William's Flexion Exercise adalah suatu latihan untuk penderita nyeri punggung bawah yang dikembangkan oleh Dr. Paul William pada tahun 1937 dengan cara penguatan otot-otot abdomen dan otot gluteus maksimus serta penguluran otot-otot ekstensor punggung. Gerakan yang terjadi adalah fleksi lumbosakral, syarat latihan dilakukan setiap hari tetapi tidak melebihi batas nyeri (Syafi'ul dalam Sari, 2017). Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di kampus Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar pada mahasiswa tingkat 2 terdapat

kurang lebih 10 orang mempunyai riwayat nyeri haid, dari hasil yang didapatkan sebagian besar mahasiswi membiarkan saja nyeri haidnya atau mengkonsumsi obat penghilang nyeri.. Permasalahan diatas menarik peneliti untuk melakukan penelitian dengan menggunakan latihan William Flexion Exercise dalam membantu menghilangkan atau mengurangi nyeri haid (dysmenorrhae) khususnya pada perempuan

METODE

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kampus Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar pada tanggal 03 September-03 Oktober 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang meneliti secara mendalam pada satu jenis kasus dan dua orang sampel dengan memberikan perlakuan terapi kepada sampel tersebut selama penelitian dan kemudian dianalisis secara mendalam hasil yang tercapai. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, data yang didapat langsung dari responden dari hasil pengukuran dengan menggunakan alat VAS sebelum dan sesudah pemberian intervensi fisioterapi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Kampus Jurusan Fisioterapi dengan memberikan terapi/perlakuan yang sama pada dua orang sampel selama empat minggu penelitian. Terapi yang diberikan berupa William Flexion Exercise. Selama penelitian berlangsung dilakukan intervensi sebanyak 12 kali perlakuan pada saat sebelum terjadinya menstruasi. Alat ukur yang di gunakan untuk mengevaluasi terapi adalah Visual Analog Scale (VAS). Data yang di peroleh selama penelitian berlangsung adalah penurunan nyeri. Berdasarkan hasil pengumpulan data tersebut maka di peroleh data sebagai berikut

Tabel 4.10.
Hasil Pengukuran VAS

Nyeri Diam	3,5	2	2	1
Nyeri Gerak	7	6	6	4
Nyeri Tekan	2	1	2,5	1

Nilai yang diperoleh setelah 12 kali intervensi oleh pasien Nn. F adalah nyeri diam dari 3,5 menjadi 2, nyeri gerak dari 7 menjadi 6 dan nyeri tekan dari 2 menjadi 1 sedangkan nilai yang diperoleh pasien Nn. R adalah nyeri diam dari 2 menjadi 1, nyeri gerak dari 6 menjadi 4 dan nyeri tekan dari 2,5 menjadi 1. Tabel diatas menunjukkan hasil pengukuran dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS) mulai dari pretest sampai terapi ke dua belas (post test).

PEMBAHASAN (Judul Arial 10 point, Bold, spasi 1 Dibuat format 2 kolom)

Dysmenorrhae adalah nyeri kram (tegang) daerah perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun biasanya hanya berlangsung 24 jam pertama. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari sebelum atau selama menstruasi. (Winkjosastro, 2007). Adanya nyeri tersebut mengakibatkan pasien mengalami kesulitan dalam kegiatan sehari hari seperti sulit untuk berdiri dan duduk lama. Dalam penelitian dari hasil pemeriksaan di dapat bawah pasien mengalami nyeri maka intervensi yang diberikan berupa latihan William Flexion Exercise yang dalam penelitian (Abidin, Supriyadi , & Surendra, 2017) mengenai pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid, menyatakan bahwa William Flexion exercise terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri haid (Dysmenorrhae) dikarenakan dengan melakukan latihan yang rutin tubuh akan menghasilkan hormon endorphin, hormon ini akan berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman sehingga mengurangi rasa nyeri saat kontraksi. Selain itu, hormon ini juga dapat mengendalikan kondisi pembuluh darah dan menjaga agar aliran darah tetap normal dan tanpa hambatan sehingga dapat mengurangi nyeri iskemik saat menstruasi akibat penyempitan pembuluh darah. Dari hasil penelitian ini dari pengukuran menggunakan Visual Analog Scale (VAS) didapatkan pasien Nn. F untuk

Tes Nyeri	Hasil			
	Nn.F		Nn.R	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test

nyeri diam dari 3 menjadi 2, nyeri gerak dari 7 menjadi 6 dan nyeri tekan dari 2 menjadi 1 sedangkan pada pasien Nn. R untuk nyeri diam dari 2 menjadi 1, nyeri gerak dari 6 menjadi 4 dan nyeri tekan dari 2 menjadi 1. Pada dua sampel pasien ini didapatkan bahwa adanya perbedaan nilai evaluasi yang didapatkan, dimana pasien Nn. R memiliki pengurangan nyeri dilihat dari nilai Visual Analog Scale yang berkurang di banding dengan pasien Nn. F, dikarenakan pasien Nn. M rutin melakukan latihan dirumah sesuai yang dianjurkan sedangkan pasien Nn. F hanya melakukan latihan saat diberikan intervensi oleh fisioterapis tanpa melakukannya secara mandiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan sebagai bahwa diagnosa fisioterapi pada kedua pasien yaitu dengan kondisi "Nyeri Bawah Perut Pada Kondisi Dysmenorrhae". Problematika fisioterapi yang ditemukan melalui pemeriksaan fisioterapis adalah terdapat nyeri yang terlokalisir dan nyeri tekan pada bagian bawah perut. Dengan intervensi yang diberikan berupa latihan William Flexion Exercise. Hasil dan evaluasi

pemberian intervensi sebanyak 12 pada saat sebelum terjadinya menstruasi adalah terjadinya penurunan nyeri haid. Pemberian fisioterapi sedini mungkin dapat memberikan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Supriyadi, & Surendra, M. (2017). Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi SMAN 7 Kota Malang. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Larasati, & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Volume 5 Nomor 3.
- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas William's Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) The Effectiveness Of William's Flexion Exercise In Haid Pain Disease (Dysmenorrhea). Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8 No 1.
- Winkjosastro, H. (2007). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka