

EFEKTIVITAS TERAPI FISIK WILLIAM FLEXION TERHADAP NYERI DISMINORHEA PADA MAHASISWI DI STIKES PANTI KOSALA

Ditya Yankusuma Setiani^{1*}, Warsini², Sri Aminingsih³

^{1,2,3}STIKES PANTI KOSALA, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Disminorhea adalah nyeri yang dialami oleh seorang wanita menjelang atau selama haid, disertai sakit kepala, mual dan bahkan sampai pingsan. Hasil survei awal pada mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA pada bulan Desember 2022, dari 93 responden yang mengalami nyeri pada saat menstruasi sejumlah 92,5% (86 orang). Tingkatan nyeri yang mereka alami bervariasi yaitu nyeri berat tidak terkontrol 1,2% (1 orang), nyeri berat 24,4% (21 orang), nyeri sedang 40,7% (35 orang) dan nyeri ringan 33,7% (29 orang). Informasi yang diperoleh bahwa manajemen nyeri yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut adalah menggunakan obat-obatan, tidur dan kompres hangat. Belum ada mahasiswa yang melakukan terapi fisik untuk menurunkan nyeri dismenorhea nya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan terapi fisik *William Flexion Exercise* terhadap nyeri dismenorhea pada mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian *quasy experiment* dengan pendekatan *one grup pre-post test design* untuk menganalisa efektivitas terapi fisik *William Flexion* terhadap nyeri dismenorhea. Responden penelitian adalah mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA dengan sampel seluruh mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh. Analisa statistik penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan dari uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan skala nyeri dismenorhea yang bermakna antara sebelum dengan sesudah pemberian terapi fisik *William Flexion* yang artinya skala nyeri dismenorhea dapat diturunkan dengan menggunakan terapi fisik *William Flexion*.

Kata kunci: Nyeri dismenorhea, terapi fisik William Flexion

EFFECTIVENESS OF WILLIAM FLEXION PHYSICAL THERAPY ON PAIN DISMINORHEA IN STUDENTS AT STIKES PANTI KOSALA

Ditya Yankusuma Setiani^{1*}, Warsini², Sri Aminingsih³

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain before or during menstruation, to the point where the woman cannot work and has to rest. The results of an initial survey on female students at the PANTI KOSALA STIKES in December 2022, out of 93 respondents who experienced pain during menstruation, 92.5% (86 people). The level of pain they experienced varied, namely uncontrolled severe pain 1.2% (1 person), 24.4% (21 people) severe pain, 40.7% moderate pain (35 people) and 33.7% mild pain (29 people). person). The information obtained was that the pain management carried out by the female student was using drugs, sleeping and warm compresses. There are no female students who have done physical therapy to reduce dysmenorrhoeic pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of William Flexion Exercise physical therapy on dysmenorrhea pain in female students at STIKES PANTI KOSALA. Research method: this research is a quasy experiment with a one group pre-post test design approach to analyze the effectiveness of William Flexion physical therapy for dysmenorrhoea pain. The research respondents were female students at the PANTI KOSALA STIKES with a sample of all female students at the PANTI KOSALA STIKES which were taken using the

saturated sample technique. Statistical analysis of this study used the Wilcoxon test. The results showed that the statistical test using the Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant difference in the dysmenorrhea pain scale between before and after the administration of William Flexion physical therapy, which means that the dysmenorrhoea pain scale can be reduced by using William Flexion physical therapy.

Keywords: Dysminorrhea pain, William Flexion physical therapy

Korespondensi: Ditya Yankusuma Setiani, STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo - Baki Km 4 Gedangan, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah. Email yankusumaditya91@gmail.com. 081238757965.

LATAR BELAKANG

Masa pubertas merupakan kesiapan seorang remaja untuk bereproduksi, yang meliputi munculnya tanda-tanda seks primer dan seks sekunder, dimana pada remaja putri yakni mengalami menstruasi pertama (menarche) yang akan dilanjutkan dengan keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala yang disebut dengan menstruasi (Ani et al., 2022)

Menstruasi pada remaja putri tidak semuanya normal, terdapat beberapa gangguan yang terjadi selama periode menstruasi yaitu salah satunya yang sering terjadi adalah nyeri haid (disminorrhea). Disminorrhea adalah nyeri yang dialami oleh seorang wanita yang akan haid dan biasanya disertai dengan rasa pusing, mual dan bahkan sampai pingsan (Putri et al., 2022).

Wulandari et al. (2018) pada penelitiannya didapatkan hasil bahwa angka kejadian disminorhea pada remaja putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru sebesar 208 responden, sebagian banyak mengalami nyeri sedang yaitu 48,1%, mengalami nyeri ringan 34,6% dan hanya sedikit yang mengalami nyeri berat yaitu 17,3%.

Menurut Manan (2013), manajemen nyeri pada disminorhea bisa menggunakan terapi farmakologi ataupun nonfarmakologi. Terapi

nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri disminorhea bisa dengan istirahat yang cukup dan latihan-latihan fisik seperti olah raga, pijatan, yoga serta bisa dengan melakukan kompres hangat pada perut.

Purnaningsih & Mursudarinah (2016), dalam penelitiannya tentang pengaruh yoga terhadap tingkat nyeri disminorhea pada remaja didapatkan hasil bahwa senam yoga efektif terhadap pengurangan rasa nyeri pada remaja yang mengalami disminorhea dengan nilai $p = 0,000$.

Penelitian Rahmadona & Batubara (2019), tentang efektifitas metode *William's Flexion* dan Yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester III, uji rata-rata dalam tiap kelompok perlakuan menunjukkan hasil yang bermakna ($p = 0,000$) dengan selisih rata-rata penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok *William's Flexion* sebesar 1,27 dan kelompok yoga sebesar 2,50. Uji rata-rata antar kelompok perlakuan juga menunjukkan hasil bermakna yaitu $p = 0,000$.

Penelitian oleh Simbolon (2019), didapatkan hasil bahwa tentang *william flexion exercise* efektif terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada perawat rumah sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 dimana didapatkan sebelum

dilakukan *william flexion exercise* responden memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 9 orang (64,3%) dan tingkat berat terkontrol sebanyak 5 orang (35,7%), setelah dilakukan *William flexion exercise* dengan 6 kali latihan, skala nyeri menjadi tingkat skala nyeri ringan sebanyak 9 orang (64,3%) dan tingkat skala nyeri sedang 5 orang (35,7%). Intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *William* terhadap nyeri punggung bawah pada perawat dapat disimpulkan adanya hasil yang cukup efektif dengan hasil nilai $p=0,000$ dimana $p<0,05$ yang artinya *William flexion exercise* efektif terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah.

Penelitian yang banyak dilakukan adalah terapi *William flexion* di kaitkan dengan nyeri punggung bawah serta teknik *William flexion exercise* dikaitkan dengan nyeri punggung pada ibu hamil. Begitu juga manajemen disminorhea yang banyak diteliti adalah dengan melakukan yoga ataupun kompres hangat. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti lain adalah dari variabelnya yang memiliki perbedaan.

Hasil survei awal pada mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA pada bulan Desember 2022, dari 93 responden yang mengalami nyeri pada saat menstruasi sejumlah 92,5% (86 orang). Tingkatan nyeri yang mereka alami bervariasi yaitu nyeri berat tidak terkontrol 1,2% (1 orang), nyeri berat 24,4% (21 orang), nyeri sedang 40,7% (35 orang) dan nyeri ringan 33,7% (29 orang). Informasi yang diperoleh bahwa manajemen nyeri yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut adalah menggunakan obat-obatan, tidur dan kompres hangat. Belum ada mahasiswa yang melakukan terapi fisik untuk menurunkan nyeri disminorhea. Berdasarkan uraian dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Efektivitas Terapi Fisik *William Flexion Exercise* terhadap Nyeri Disminorhea pada Mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi fisik *William Flexion* terhadap nyeri disminorhea pada mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasy exsperiment* dengan pendekatan *one grup pre-post test design* untuk menganalisa efektivitas terapi fisik *William Flexion* terhadap nyeri disminorhea pada mahasiswa STIKES PANTI KOSALA. Penelitian sudah mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Aisyiyah Surakarta dengan nomor 0030/II/AUEC/2023.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengobservasi skala nyeri disminorhea sebelum dan sesudah perlakuan terapi fisik *William Flexion*. Data yang sudah terkumpul dilakukan analisa dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK SAMPLING

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di STIKES PANTI KOSALA dengan sampel seluruh mahasiswa yang mengalami nyeri dismenorhea di STIKES PANTI KOSALA yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh.

HASIL

Hasil penelitian ini dapat dijabarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* pada Pre-Test dan Post Test
Skala Nyeri Disminorhea

		n	Mean Rank	Sum of Ranks
Skala nyeri Post	Negative Ranks	87	48,62	4230.00
Skala nyeri Pre	Positive Ranks	6	23,50	141.00
	Ties	7		
	Total	100		

Data diatas menunjukkan perbandingan nyeri disminorhea sebelum dan sesudah terapi fisik *William Flexion*. Terdapat 87 orang dengan hasil nyeri disminorhea

setelah terapi fisik *William Flexion* lebih rendah dari pada sebelum terapi fisik *William flexion*, 7 orang skala nyeri tetap dan 6 orang skala nyeri setelah latihan fisik lebih tinggi dari sebelum latihan fisik.

Tabel 2.
Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*

	Skala Nyeri Post – Skala Nyeri Pre
Z	-7.869
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Test statistik di atas menunjukkan hasil uji *Wilcoxon* 0,000 ($p < 0,05$), dengan demikian disimpulkan bahwa skala nyeri sebelum terapi fisik *William Flexion* dengan sesudah terapi fisik *William Flexion* mengalami perbedaan yang bermakna.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji analisis bivariat didapatkan hasil statistik menggunakan uji *Wilcoxon* bahwa nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$), berarti bahwa skala nyeri disminorhea antara sebelum dan sesudah terapi fisik *William Flexion* secara signifikan terdapat perbedaan yang berarti terapi fisik *William Flexion* efektif terhadap penurunan nyeri disminorhea pada mahasiswi STIKES PANTI KOSALA.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Lestari (2017) tentang "Efektifitas *William's Flexion Exercise* dalam Pengurangan Nyeri Haid". Penelitian tersebut menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs* didapatkan nilai Z hitung – 3,638 dan lebih besar dari 1,96

maka dari itu *William's Flexion Exercise* efektif dalam mengurangi nyeri haid (disminorhea) hal itu dikarenakan 26 responden mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan.

Menstruasi pada remaja putri tidak semuanya normal, terdapat beberapa gangguan yang terjadi selama periode menstruasi yaitu salah satunya yang sering terjadi adalah nyeri haid (disminorhea). Disminorhea adalah nyeri yang dirasakan oleh seorang wanita menjelang menstruasi yang biasanya disertai rasa mual, sakit kepala bahkan sampai pingsan sehingga membuat wanita tidak bisa bekerja dan harus istirahat (Putri et al., 2022).

Disminorhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi seperti istirahat, olah raga atau terapi fisik, pijatan, yoga dan kompres hangat. Olah raga atau latihan fisik merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat membuat lebih relaks seseorang. Pada saat kondisi relaks, maka

hormon endorfin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum tulang akan keluar, yang kemudian akan membuat rasa nyaman dan nyeri haid dapat berkurang (Marlinda et al., 2013). Menurut (Ani et al., 2022), dengan terapi fisik atau olah raga maka intensitas nyeri akibat nyeri disminorhea dapat berkurang dikarenakan terjadinya pelepasan hormon endorfin yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis yang akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah diseluruh tubuh serta pada uterus sehingga terjadi peningkatan aliran darah pada uterus. Berdasarkan data hasil penelitian, didapatkan bahwa tingkat nyeri disminorhea setelah diberikan terapi fisik *William Flexion* selama 4 minggu (2 kali seminggu) lebih rendah dibandingkan dengan tingkat nyeri disminorhea sebelum diberikan terapi fisik *William Flexion*.

Hasil pengukuran nyeri disminorhea sebelum terapi didapatkan bahwa paling banyak responden mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang yaitu 53 responden (53%), nyeri berat sebesar 28 responden (28%) dan hanya 19 responden (19%) yang mengalami nyeri ringan serta 0 responden (0%) yang sama sekali tidak mengalami disminorhea. Menurut Ummiyati et al. (2023), disminorhea merupakan keluhan yang muncul akibat dari tidak seimbangya hormon progesteron dalam darah yang dapat timbul rasa nyeri. Hormon pada wanita yang berperan dalam kontraksi uterus dan dapat menyebabkan kram pada perut adalah prostaglandin, dimana hormon didapatkan pada wanita yang sedang haid 10 kali lebih besar dari wanita yang tidak sedang haid.

Pada penelitian didapatkan perbandingan nyeri disminorhea sebelum dan sesudah terapi fisik *William Flexion*. Terdapat 87 orang dengan hasil nyeri disminorhea

setelah terapi fisik *William Flexion* lebih rendah dari pada sebelum terapi fisik *William flexion*, 7 orang skala nyeri tetap dan 6 orang skala nyeri setelah latihan fisik lebih tinggi dari sebelum latihan fisik. Pada penelitian didapatkan sebanyak 87 orang mengalami penurunan nyeri disminorhea setelah terapi fisik *William Flexion*. Menurut Oktaviani & Lestari (2017), beberapa gerakan yang terdapat pada *William's Flexion Exercise* mempunyai tujuan untuk menguatkan otot abdominal dan menggerakkan lumbal bagian bawah supaya lebih relaks. Gerakan-gerakan yang terjadi pada otot abdominal dan lumbal bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar sehingga suplai oksigen lancar ke pembuluh darah yang mengalami penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), sehingga nyeri haid dapat berkurang. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat 6 orang dengan skala nyeri lebih tinggi setelah melakukan latihan fisik dan 7 orang dengan skala nyeri yang masih sama dari sebelum latihan dan sesudah latihan. Hasil latihan tidak efektif menurunkan nyeri, bisa disebabkan karena latihan yang dilakukan tidak sesuai dengan prosedur yang seharusnya dilakukan dan waktu yang tidak sesuai. Olah raga atau senam salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid (disminorhea). Senam yang dilakukan secara teratur selama 30 menit atau minimal 10 menit akan menyebabkan otot-otot panggul dan otot-otot uterus mengalami relaksasi. Senam atau gerakan yang dapat dilakukan salah satunya adalah *William's Flexion Exercise*. Teknik senam tersebut dapat membantu mengurangi nyeri haid dengan cara menekan produksi hormon prostaglandin dan mengurangi penyempitan pembuluh darah sehingga aliran darah lancar

yang menyebabkan kurangnya kontraksi uterus (Swandari, 2023).

Penelitian oleh Astuti et al. (2019) hasil yang didapat bahwa rata-rata intensitas disminorhea sebelum dilakukan intervensi lebih besar yaitu 6,15 sedangkan setelah dilakukan intervensi lebih kecil yaitu 4,60 dan *paired t-test* dengan *p value* $0,000 < 0,05$ yang berarti *William's Flexion Exercise* dan lantunan ayat suci Al Qur'an berpengaruh menurunkan skala nyeri haid di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Menurut Collado (2021), salah satu penatalaksanaan nyeri adalah dengan latihan fisik *William Flexion* sehingga akan didapatkan pemanjangan otot, ligament dan tendon sehingga aliran darah semakin meningkat sehingga bisa menurunkan rasa nyeri saat disminorhea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul "Efektivitas Terapi Fisik *William Flexion Exercise* terhadap Nyeri Disminorhe pada Mahasiswi di STIKES PANTI KOSALA" dapat diperoleh kesimpulan bahwa sebelum dilakukan terapi fisik *William Flexion* paling banyak berada pada skala nyeri sedang yaitu 53 responden (53 %) dan paling sedikit responden dengan skala nyeri berat yaitu 28 responden (28%), sesudah diberikan terapi fisik *William Flexion* paling banyak skala nyeri ringan yaitu 70 responden (70%), skala nyeri berat mengalami penurunan menjadi 4 responden (4%) dan terdapat 5 responden (5%) yang sudah tidak merasakan nyeri disminorhea dan terapi fisik *William Flexion* efektif terhadap penurunan nyeri disminorhea pada mahasiswi STIKES PANTI KOSALA ($p = 0,000$)

SARAN

Terapi fisik *William Flexion* efektif terhadap penurunan nyeri

disminorhea, maka dari itu bagi remaja putri yang mengalami nyeri disminorhea dapat melakukan terapi non farmakologi seperti terapi fisik *William Flexion* secara teratur dan dengan teknik yang tepat, bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat tentang terapi fisik *William Flexion* sebagai penatalaksanaan nyeri disminorhea dan bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian ini dengan melakukan perbandingan dengan intervensi yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Syarif, S., Patimah, M., Nisa, H. K., Kamila, A., Argaheni, N. B., Megasari, A., Rismawati, S., Susilawati, S., Pasundani, N., Haryani, L., & Saleh, U. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Astuti, D., Nur Adkhana, D., Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta, M., & Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta, D. (2019). Pengaruh *William'S Flexion Exercise* Dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an terhadap skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta the Effect of *William 'S Flexion Exercise* With the Qur'Anic Verses on the Scale of Menstrual. *Bmj*, 6(1), 32–43.
- Collado, R. (2021). *The Complete Guide To Healing Your Back Pain Without Surgery Relieve Lower Back and Sciatica Pain, Improve Posture For Good Health*. Reginald Collado.
- Manan, A. (2013). *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Flash

- Book.
- Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). Pengaruh senam Disminore. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), 118–123.
- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas William'S Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Disminorhea). *Jurnal Bidan Prada*, 8(1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/228>
- Purnaningsih, E., & Mursudarinah. (2016). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Nyeri Disminore pada Remaja di SMKN 1 Karanganyar*. 3(November), 1–23.
- Putri, N. R., Sumartini, E., Yuliyani, Mustari, M., Ruqaiyah, Wardhani, Y., Megasari, A. L., Prabasari, S., Munthe, D., Lailaturohman, Darmiati, Amir, F., Wulandari, I., Martina, M., & Argaheni, N. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Rahmadona, R., & Batubara, K. S. D. (2019). *Efektifitas Metode William ' s Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019*. 9(4), 419–425.
- Simbolon, M. P. (2019). Efektifitas William Flexion Exercise terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Perawat Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018. *Elisabeth Health Journal*, 4(1), 34–40. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110> <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001> <https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044> <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Swandari, A. (2023). *Intervensi Fisioterapi pada Kasus Disminore*. UM Surabaya Publishing.
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). *Terapi Komplementer Dysminorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woforest, R. (2018). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Disminore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.