

SKRIPSI

**PENGARUH *CAT-CAMEL EXERCISE* DAN *ABDOMINAL
STRETCHING EXERCISE* TERHADAP STRES
PADA REMAJA YANG MENGALAMI
SIKLUS HAID TIDAK TERATUR**

Disusun dan diajukan oleh

**NANDA SYAGITA FITRI
C041 17 1503**



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2022

SKRIPSI

**PENGARUH *CAT-CAMEL EXERCISE* DAN *ABDOMINAL
STRETCHING EXERCISE* TERHADAP STRES
PADA REMAJA YANG MENGALAMI
SIKLUS HAID TIDAK TERATUR**

Disusun dan diajukan oleh

**NANDA SYAGITA FITRI
C041 17 1503**

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2022**

SKRIPSI

PENGARUH CAT-CAMEL EXERCISE DAN ABDOMINAL STRETCHING
EXERCISE TERHADAP STRES PADA REMAJA YANG
MENGALAMI SIKLUS HAID TIDAK TERATUR

disusun dan diajukan oleh

NANDA SYAGITA FITRI
C041 17 1503

telah disetujui untuk diseminarkan di depan Panitia Ujian Hasil
Penelitian Pada tanggal 31 Januari 2022
dan dinyatakan telah memenuhi
syarat Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Andi Rahmiani SP, S.Ft. Physio. M.Kes
NIDK. 8802150017



Immanuel Maulang, S.Ft., Physio. M.KesSp.OR
NIDK. 8845610016



Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin

Andi Besse A. Hafid, S.Ft. Physio. M. Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *CAT-CAMEL EXERCISE* DAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP STRES PADA REMAJA YANG MENGALAMI SIKLUS HAID TIDAK TERATUR

Disusun dan diajukan oleh

NANDA SYAGITA FITRI
C041171503

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin
pada tanggal 31 Januari 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Pembimbing Utama

Menyetujui,

Pembimbing Pendamping



Andi Rahmiani SP, S.Ft, Physio, M.Kes

NIDK. 8802150017



Immanuel Maulang, S.Ft., Physio, M.Kes.Sp.OR

NIDK. 8845610016



Andi Besse Al Hafid, S.Ft, Physio, M. Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nanda Syagita Fitri
NIM : C041171503
Program Studi : Fisioterapi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan saya berjudul

Pengaruh *Cat-Camel Exercise* Dan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Stress
Pada Remaja Yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 20 Januari 2022

Yang Menyatakan


Nanda Syagita Fitri

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Stres pada Remaja yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur”. Shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam beserta keluarga dan sahabat – sahabatnya serta para pengikut – pengikut beliau sebagai suri tauladan sepanjang masa dalam segala aspek kehidupan, sehingga penulis sadar bahwa hidup ini penuh tantangan yang harus dihadapi dengan usaha dan do’a seperti pada proses menyusun skripsi. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Secara khusus, perkenalkan penulis dengan setulus hati dan rasa hormat untuk menyampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua tercinta penulis, Ayahanda Agus Piara dan Ibunda Ratna Lauce yang tak pernah lelah memberi kekuatan, motivasi dan selalu menghadirkan nama penulis dalam setiap munajat doa beliau dengan tulus setiap saat serta kasih sayang dalam bentuk moril dan materil. Pada kesempatan ini, secara khusus penulis juga ingin menyampaikan rasa hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu A. Besse Ahsaniyah A.Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes selaku penasehat akademik dan Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan,

Universitas Hasanuddin, serta segenap dosen-dosen dan staf karyawan yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi.

2. Bapak Dr. H. Djohan Aras, S.Ft., Physio., M.Pd., M.Kes, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bimbingan dan bantuannya selama ini dalam proses perkuliahan serta selalu memberikan motivasi. [L]
[SEP]
3. Ibu Andi Rahmaniar SP, S.Ft, Physio, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi bimbingan, motivasi, dan arahan yang sangat berharga kepada penulis selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin. [L]
[SEP]
4. Bapak Immanuel Maulang, S.Ft., Physio., M.Kes. Sp.OR, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi bimbingan, motivasi, dan arahan yang tiada henti kepada penulis selama penyusunan skripsi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga Allah membalas dengan pahala yang berlimpah. Aamiin. [L]
[SEP]
5. Dosen Penguji Skripsi, Ibu Dian Amaliah Nawir, S.Ft., Physio., M.Kes., selaku penguji I dan Bapak Asdar Fajrin Multazam, S.Ft., Physio M.Kes., selaku penguji II yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang membangun untuk kebaikan penulis dan perbaikan skripsi ini. [L]
[SEP]
6. Staff Dosen dan Administrasi Program Studi Fisioterapi F.Kep UH,

terutama Bapak Ahmad Fatillah yang dengan sabarnya telah membantu penulis dalam hal administrasi selama perkuliahan bahkan hingga penyusunan dan proses penyelesaian skripsi ini. [L]
[SEP]

7. Rekan – rekan Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin angkatan 2017 (SOL17ARIUS) yang selalu menemani dari hari pertama kuliah sampai saat proses penyusunan skripsi ini, serta memberi bantuan dan semangat untuk penulis. [L]
[SEP]
8. Sahabat saya Ojo Panik, Nur Afifah, Firqih Regif, Yustika Wulandari, Mardiansyah yang selalu membuat hari-hariku sangat berwarna dan selalu memberi semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini. [L]
[SEP]
9. Teman sepembimbingku, Nurul Huda terima kasih selalu membantu dari awal dan berjuang Bersama. [L]
[SEP]
10. Terkhusus untuk Nurnajla Irbah, Andi Tenri Pratama, dan Ferial Imran saya ucapkan terima kasih banyak sudah saling menyemangati dan berkontribusi membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. [L]
[SEP]
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. [L]
[SEP]

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. dan penulis hanya manusia biasa yang tak luput dari kesalahan. Oleh karena itu, dengan segala

kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Amin.

Makassar, 20 Januari 2022

Penulis

ABSTRAK

Nama : Nanda Syagita Fitri
Program Studi : Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh *Cat-Camel Exercise* dan
Abdominal Stretching Exercise terhadap
Stres pada Remaja yang Mengalami Siklus
Haid Tidak Teratur

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan yang rentan dialami oleh remaja. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* dapat membantu menurunkan tingkat stres. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *two group pre-test post-test*. Tingkat stres *pre test* dan *post test* dari kedua kelompok diperiksa menggunakan kuesioner PSS. Penelitian ini dilakukan terhadap 34 mahasiswa yang secara acak dibagi menjadi dua kelompok latihan yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data dimasukkan ke dalam software statistik SPSS (v.26) dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres dalam kedua kelompok ini mengalami penurunan (Kelompok Kontrol (Sig=0,018), Kelompok Eksperimen (Sig=0,000)). Sehingga penelitian ini kurang efisien dalam menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami haid tidak teratur.

Kata Kunci: *cat-camel exercise*, *abdominal stretching exercise*, tingkat stres, siklus haid

ABSTRACT

Name : Nanda Syagita Fitri
Study Program : Physiotherapy
Title : *The Effect of Cat-Camel Exercise and Abdominal Stretching Exercise on Stres in Adolescents Who Have Irregular Menstrual Cycles*

Stres is an unpleasant feeling caused by problems beyond our control, or the reaction of body and soul to changes that teenagers are prone to experience. This study aims to prove that Cat-Camel Exercise and Abdominal Stretching Exercise can help reduce stres levels. This research is an experimental study using a two-group pre-test post-test research design. The pre-test and post-test stres levels of both groups were examined using the PSS questionnaire. This study was conducted on 34 students who were randomly divided into two practice groups, namely the control group and the experimental group. Data were entered into SPSS statistical software (v.26) and analyzed using paired sample t-test. This study showed that the stres level in this second group decreased (Sig=0.018), Experimental Group (Sig=0.000). So that this study is less efficient in reducing stres levels in adolescents who experience irregular menstruation.

Keywords: cat-camel exercise, abdominal stretching exercise, stres level, menstrual cycle

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Akademis.....	4
1.4.2 Manfaat Aplikatif	5
BAB 2 TINJUAN PUSTAKA	6
2.1. Tinjauan Umum Remaja.....	6
2.1.1 Pengertian Remaja	6
2.1.2 Ciri-ciri Masa Remaja.....	8
2.1.3 Tahapan Masa Remaja.....	9
2.2. Tinjauan Stres	11
2.2.1 Pengertian stres	11
2.2.2 Bentuk-bentuk Stres.....	12
2.3. Tinjauan Umum Siklus Haid	13
2.4. Tinjauan Umum Cat-camel Exercise	17
2.4.1. Cat-camel Exercise	17

2.4.2. Gerakan Cat-camel Exercise.....	18
2.5. Tinjauan Umum Abdominal Stretching Exercise.....	20
2.5.1 Pengertian Abdominal Stretching Exercise.....	20
2.5.2 Manfaat Latihan Abdominal Stretching Exercise.....	21
2.5.3 Tahapan-tahapan Abdominal Stretching Exercise	22
2.6. Pengaruh Cat-Camel Exercise Pada Remaja Yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur Akibat Stres	27
2.7. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur Akibat Stres	27
2.8. Kerangka Teori.....	29
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	30
3.1 Kerangka Konsep	30
3.2 Hipotesis Penelitian.....	30
BAB 4 METODE PENELITIAN	31
4.1. Rancangan Penelitian	31
4.2. Waktu dan Tempat Penelitian	31
4.3. Populasi dan Sampel.....	32
4.3.1 Populasi	32
4.3.2 Sampel	32
4.4. Alur Penelitian	34
4.5. Variabel Penelitian	34
4.5.1 Identifikasi Variabel.....	34
4.5.2 Defenisi Operasional.....	34
4.6. Instrumen Penelitian.....	36
4.7. Prosedur Penelitian.....	36
4.8 Rencana Pengolahan dan Analisis Data	45
4.9 Masalah Etika	45
4.9.1 <i>Informed Consent</i>	45
4.9.2 <i>Anonymity</i>	45
4.9.3 <i>Confidentiality</i>	46
4.9.4 <i>Ethical Clearance</i>	46
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	47
5.1. Hasil Penelitian.....	47
5.2 Pembahasan.....	52

5.2.1 Karakteristik Sampel Penelitian	52
5.2.2 Distribusi Tingkat Stres Responden	53
5.2.3 Pengaruh <i>Cat-Camel Exercise</i> terhadap Tingkat Stres Pada Remaja yang Mengalami Haid Tidak Teratur	54
5.2.4 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap Tingkat Stres Pada Remaja yang Mengalami Haid Tidak Teratur	56
5.3 Keterbatasan Penelitian	57
BAB 6 KESIMPULAN.....	58
6.1. Kesimpulan	58
6.2. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Gerakan Cat-Camel	19
Gambar 2. 2 Gerakan Cat-Camel diatas kursi.....	20
Gambar 2. 3 Gerakan Lower Trunk.....	24
Gambar 2. 4 Gerakan Buttock/ Hip stretch	25
Gambar 2. 5 Gerakan Abdominal strengthening; Curl up.....	26
Gambar 2. 6 Gerakan Lower abdominalstrengthening	27
Gambar 2. 7 Gerakan The bridge position.....	27
Gambar 2. 8 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	31
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. 2 Alur Penelitian.....	34
Gambar 4. 3 contoh gerakkan <i>exercise 1</i>	37
Gambar 4. 4 contoh gerakkan <i>exercise 2</i>	38
Gambar 4. 5 <i>Cat stretch</i>	40
Gambar 4. 6 <i>Gambar Lower Trunk</i>	41
Gambar 4. 7 <i>Buttock/ Hip stretch</i>	42
Gambar 4. 8 <i>Curl Up</i>	43
Gambar 4. 9 <i>Lower Abdominl Strengthening</i>	44
Gambar 4. 10 <i>The Bridge Position</i>	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4. 1 Perceived Stres Scale	36
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden.....	48
Tabel 5. 2 Perubahan Tingkat Stres dari <i>Pre-Test</i> ke <i>Post-test</i>	48
Tabel 5. 3 Perubahan Siklus Haid dari <i>Pre-Test</i> ke <i>Post-test</i>	49
Tabel 5. 4 Hasil Analisis Perubahan Tingkat Stres dari <i>Pre-Post Test</i>	49
Tabel 5. 5 Hasil Analisis dari selisih <i>Pre-Post Test</i> pada <i>Group A</i> dan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	64
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 3 Surat Permohonan Rekomendasi Etik.....	66
Lampiran 4 Surat Lulus Kaji Etik.....	67
Lampiran 5 Surat Telah Menyelesaikan Penelitian	68
Lampiran 6 Wawancara	69
Lampiran 7 <i>Perceived Stres Scale</i>	71
Lampiran 8 DOKUMENTASI.....	73
Lampiran 9 Hasil Uji SPSS.....	74

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Lambang / Singkatan	Arti dan Keterangan
<i>et al</i>	<i>et alii</i> , dan kawan-kawan
ACTH <i>hormone</i>	<i>Adrenocorticotropic</i>
CRH <i>Hormone</i>	<i>Corticotropic Releasing</i>
FSH <i>Hormon</i>	<i>Folikel Stimulating</i>
GnRH <i>Hormon</i>	<i>Gonadotropin Releasing</i>
LH	<i>Lutenizing Hormon</i>
PMN	<i>Polimorfonuklear</i>
PMS	<i>Premenstrual Syndrome</i>
SG	<i>Substansia Gelatinosa</i>
PSS	<i>Perceived Stres Scale</i>
↑	Meningkat

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Wanita sering kali mengalami gangguan menstruasi sehingga menyebabkan masalah, ini sering terjadi juga terhadap wanita dikalangan remaja. Gangguan menstruasi ini ada beberapa macam yaitu siklus haid tidak teratur, terlalau lama haid, dan darah haid yang terlalu banyak ataupun sedikit. Gangguan menstruasi yang juga bisa wanita rasakan seperti menoragia (pendarahan berlebihan), dismenorea (nyeri saat menstruasi), dan *premenstrual syndrome* (gejala yang biasanya terjadi pada fisik dan emosional) (Nursalsabila, 2019).

Santi & Pribadi (2018) melakukan penelitian pada klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya, sebanyak 192 sampel mengalami gangguan menstruasi berikut hasil yang diperoleh peneliti tersebut oligomenorea (48,53%), menoragia (64,52%), dan dismenorea (68,05%). Adapun hasil penelitian berdasarkan usia yaitu 18-19 tahun (45,32%).

Terdapat hubungan stres pada remaja terhadap siklus menstruasi (Setiawati, 2015). Pada saat haid remaja akan mengalami beberapa gejala sebelum menstruasi yaitu timbulnya jerawat, payudara terasa sakit, kembung, rasa lelah, dan perubahan mood (Gupta, 2017). Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh (Dya, 2019) mengatakan siklus haid adalah jarak hari pertama haid hingga datangnya haid pada periode berikutnya siklus haid normal berada dalam rentang 21 – 35 hari dan siklus menstruasi rata-rata terjadi selama 28 hari. Pada kenyataannya tidak semua remaja

mengalami siklus haid yang normal, jika siklus haid tidak teratur dapat mempengaruhi tingkat kesuburan, dapat mengakibatkan polip rahim, kanker rahim, sindrom ovarium polikistik dan kista ovarium (Lestari, 2019).

Faktor penyebab siklus haid tidak teratur yaitu mengalami stres (Jung, 2017). Stres digambarkan sebagai keadaan tekanan psikologis, remaja biasanya mengalami stres karena ketegangan dan sedang dalam masalah didalam keluarga, teman, harapan diri sendiri, dan orang lain (Hazanah, 2013).

Pada saat stres terjadi aktivitas dalam *amygdala* dalam sistem limbik. Sistem ini akan mendorong hormon berdasarkan hipotalamus; *corticotropic releasing hormone* (CRH). Hormon sekresi *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) *hipotalamus* berdasarkan lokasi produksinya pada *nukleus arkuata*. Proses ini akan mengalami penambahan sekresi *opioidendogen*. Peningkatan CRH akan mendorong divestasi endorfin & *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) kepada darah. Endorfin diketahui adalah opioid endogen yang terbukti bisa mengurangi rasa nyeri. Peningkatan kadar ACTH menyebabkan peningkatan dalam kadar kortisol darah. Hormon- hormon tadi akan membuat penurunan kadar GnRH. melalui tahapan yang diatas ini stres bisa mengakibatkan gangguan siklus haid (Tombakan, 2017).

Melihat dari siklus haid yang tidak teratur dapat membahayakan remaja dan mengganggu aktivitas maka perlu penanganan untuk mengatasi siklus haid tidak teratur. Latihan fisik dapat menjadi salah satu

alternatif untuk mengembalikan siklus haid. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan diberikan sesuai dengan kebutuhan dapat mengembalikan siklus haid yang tidak lancar menjadi lancar kembali (Lee, 2020).

Peran fisioterapi pada pemberian modalitas yang dapat diberikan berupa *cat-camel exercise* dan *abdominal stretching exercise*. Karena *cat-camel exercise* dan *abdominal stretching exercise* melalui beberapa penelitian yang saya baca dapat memperlancar peredaran darah sehingga diharapkan mampu mengatasi permasalahan siklus haid yang tidak lancar.

Saat ini belum ada penelitian yang membahas tentang pengaruh *cat-camel exercise* dan *abdominal stretching exercise* terhadap siklus haid tidak teratur pada remaja akibat stres. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *cat-camel exercise* dan *abdominal stretching exercise* terhadap siklus haid tidak teratur pada remaja akibat stres dengan harapan mempunyai efektif sehingga dapat melancarkan siklus haid dan dapat berguna bagi remaja yang sedang mengalami stres sehingga siklus haid tidak teratur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut mengenai masalah siklus haid tidak teratur pada remaja akibat stres. Oleh karena itu, dapat dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap stres pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur?”

13 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap stres pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini yaitu:

- a Diketuinya siklus haid tidak lancar akibat stres sebelum pemberian *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise*.
- b Diketuinya siklus haid tidak lancar akibat stres sesudah pemberian *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise*.
- c Diketuinya Pengaruh *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap stres pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur.
- d Diketuinya ada perbedaan antara *Group A* dan *Group B* pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur.

14 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

- a Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang Fisioterapi sebagai bahan pembelajaran pemberian *Cat-Camel Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap stres pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur.
- b Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi pihak lain yang ingin meneliti lebih lanjut terkait masalah ini.

- c Penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya exercise pada saat siklus haid tidak teratur karena stres.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

- a Bagi Remaja

Dapat menambah wawasan dan informasi remaja tentang pentingnya penanganan siklus haid yang tidak lancar akibat stres melalui exercise.

- b Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengalaman, dan pengetahuan yang nantinya dapat digunakan sebagai keterampilan praktis lapangan di bidang kesehatan.

- c Bagi Masyarakat

Dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat yang sedang mengalami masalah keterlambatan haid akibat stres.

- d Bagi Fisioterapis

Dapat menjadi referensi untuk bahan pustaka fisioterapis dalam menangani kasus keterlambatan haid akibat stres.

BAB 2

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Kata remaja dalam Bahasa aslinya disebut dengan *adolescence* berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh” untuk mencapai kematangan”. Bangsa primitive memandang remaja sebagai masa puber, masa remaja tidak berbeda dengan masa periode lainnya dalam rentang kehidupan. Anak sudah dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Hamidah, 2018).

Masa remaja adalah periode dimana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak sampai dewasa, biasanya antara usia 13 dan 20 tahun. Istilah remaja biasanya mengacu pada titik dimana memungkinkan terjadinya reproduksi. Perubahan hormonal pada masa pubertas menyebabkan perubahan pada penampilan dan perkembangan kognitif.

Menurut (Anggraini, 2019) Sikap-sikap yang seringkali ditunjukkan oleh remaja antara lain:

a. Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya remaja mempunyai banyak idealism, angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan

semuai itu. Seringkali angan-angan dan keinginannya jauh lebih besar bila dibandingkan dengan kemampuannya.

b. Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari “jati diri”, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Oleh karena itu pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua.

c. Menghayal

Remaja memiliki banyak keinginan, akan tetapi keinginan tersebut terkadang tidak tersalurkan karena kendala keuangan, kebanyakan remaja hanya memperoleh uang dari jatah orang tua, selain itu terdapat halangan yang menghalangi keinginan remaja hal itu membuat remaja berkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalnya melalui dunia fantasi.

d. Aktivitas berkelompok

Seringkali biaya menjadi kendala mengenai semua keinginan remaja. Disamping itu adanya bermacam-macam larangan dari orang tua sehingga melemahkan atau bahkan patah semangat. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama.

e. Keinginan mencoba segala sesuatu

Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity), karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang untuk menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya.

2.1.2 Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa remaja, terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologi. Ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja, diantaranya:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm dan stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekat dewasa.

- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disatu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab (Nadia,2018).

2.1.3 Tahapan Masa Remaja

Tahapan masa remaja (Nadia, 2018) diantaranya:

- a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa prmeja biasanya berlangsung hanya dalam wktu relative singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga sering kali masaini disebut masa negatif dengan jalannya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, dan pesimistis. Secara garis besar sifat-siafat negative ini dapat diringkask, yaitu:

- (1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental.
- (2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif positif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

- b. Masa remaja (remaja madya)

Pada mas ini muli tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dpat memahami dan menolongnya, pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas

dijunjung tinggikan dipuja-puja sehingga mas ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup ini dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Peroses penemuan nilai-nilai kehidupan ini antara lain:

- (1) Karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya
- (2) Objek pemujaan ini telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi- pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu (jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, adapun pada anak perempuan kebanyakn pasif mengangumi dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa remaja akhir

Setelah remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

2.2 Tinjauan Stres

2.1.4 Pengertian stres

Stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan diluar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan (Namura, 2020). Stres menurut kamus Psikologi karya Dr. Kartini Kartono dan Dali Gulo yang dikutip dalam mendefinisikan stres sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya psikologi atau fisiologi) dari suatu organisme
- b. Sejenis frustrasi, dimana aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah diganggu atau dipersulit, tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was (khawatir) dalam pencapaian tujuan
- c. Kekuatan yang ditetapkan pada suatu sistem berupa tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pada pribadi
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Menurut (Esterina, 2020) stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai suatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam

kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individu dan menunjukkan respons individu terhadap tuntutan lingkungan. Lazarus membagi stres menjadi dua macam, yakni:

- a. Stres yang mengganggu dan biasanya disebut juga dengan *distres*. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal.
- b. Stres yang mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat yang disebut sebagai *eustres* atau stres baik. Sesungguhnya stres semacam ini ada pada setiap manusia, tanpa ada kecuali. Bahkan pada prinsipnya, setiap manusia membutuhkan stres sejenis ini untuk menjaga keseimbangan jiwanya.

2.1.5 Bentuk-bentuk Stres

Stres dapat diklasifikasikan dalam beberapa bentuk yaitu:

e. Frustrasi

Frustrasi muncul apabila usaha yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan. Hambatan ini bersumber dari lingkungan, maupun dari diri individu.

f. Konflik

Stres juga dapat muncul apabila individu dihadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu di antara

kebutuhan dan tujuan. Biasanya pilihan terhadap salah satu alternative akan menghasilkan frustasi bagi alternatif lainnya.

g. Tekanan

Stres juga dapat muncul apabila individu mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai suatu hasil tertentu atau untuk bertindak laku dengan cara tertentu. Sumber tekanan juga bisa berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

h. Ancaman

Antisipasi individu terhadap hal-hal yang merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi, merupakan sesuatu hal yang dapat memunculkan stres.

2.3 Tinjauan Umum Siklus Haid

1. Pengertian Haid (menstruasi)

Menstruasi atau haid adalah keluarnya darah dari dalam Rahim melalui vagina. Darah ini keluar sebagai akibat dari meluruhnya lapisan dalam Rahim yang mengandung pembuluh darah serta sel telur yang telah dibuahi. Menstruasi ini akan datang secara teratur tiap bulan. Normalnya tiap wanita akan mengalami proses ini, meski waktu menstruasi pertama kali serta lamanya menstruasi pada setiap wanita ini berbeda-beda.

2. Siklus Haid (Menstruasi)

Siklus menstruasi yang normal bisa terjadi selama 21-35 hari

oleh karena itu, jika siklus menstruasi pada seorang wanita tidak teratur, biasanya ada gangguan pada organ reproduksinya. Lamanya menstruasi pada tiap wanita juga tidak sama, tapi rata-rata terjadi selama 3-8 hari. Jika lebih dari 14 hari darah menstruasi belum berhenti, kemungkinan itu merupakan darah penyakit.

Faktor penyebab gangguan siklus haid :

a. Status Gizi

Hal ini sangat bertolak belakang dengan teori yang mengatakan bahwa kadar IMT berhubungan dengan adanya lemak di dalam tubuh. Lemak dalam tubuh mempengaruhi kadar hormon insulin dan leptin. Kedua hormone tersebut mempengaruhi sekresi GnRH (Gonadotropin Releasing Hormone). Sekresi GnRH merangsang pengeluaran FSH (Folicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) yang berperan untuk merangsang ovarium untuk melakukan folikulogenesis dan steroidogenesis (menghasilkan estrogen dan progesteron). Kelainan hipotalamus atau pituitari, kadar estrogen yang tidak normal, serta kelainan pada ovarium dapat menyebabkan gangguan menstruasi.

b. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik dengan keteraturan siklus haid walaupun dengan kekuatan korelasi yang lemah. Aktivitas fisik secara tidak langsung berperan penting dalam pencegahan berbagai penyakit. Aktivitas fisik minimal maupun aktivitas fisik berlebih dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan reproduksi. Terutama pada

negara berkembang dimana masyarakatnya lebih banyak menghabiskan energi untuk bekerja dan transportasi dibandingkan untuk berolahraga (MacNiven, Bauman, & Abouzeid, 2012). Olahraga atau aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan dismenorrhea, mencegah obesitas, mengurangi risiko kanker payudara (Wojtyła, Kapka-Skrzypczak, Biliński, & Paprzycki, 2011). Aktivitas fisik berlebihan menyebabkan disfungsi hipotalamus yang menyebabkan gangguan sekresi GnRH sehingga menurunkan kadar hormone estrogen.

c. Tingkat Stress

Disaat tubuh mengalami tekanan atau beban yang menyebabkan keseimbangan badan dan jiwa yang terganggu, maka tubuh akan memberikan respon nonspesifik dan berusaha untuk mengembalikan dalam bentuk stres. Implikasi stress dapat berupa stres yang tidak menyenangkan dan menyenangkan dan dibutuhkan penyesuaian untuk menerima kondisi tersebut. Jadi usaha untuk beradaptasi dan penyesuaian diri disebut dengan stress

Siklus haid dibagi menjadi empat fase, (Setiawati, 2015) yakni:

a. Stadium menstruasi

Pada fase ini, endometrium terlepas dari dinding uterus

dengan disertai pendarahan dan lapisan yang masih utuh hanya stratum basale. Rata-rata fase ini berlangsung selama lima hari (rentan 3-5 hari). Pada awal fase menstruasi kadar estrogen, progesteron, LH (Lutenizing Hormon) menurun atau pada kadar terendahnya selama siklus dan kadar FSH (Folikel Stimulating Hormon) baru meningkat.

b. Stadium proliferasi

Stadium proliferasi dibagi menjadi dua yaitu:

- (1) Stadium proliferasi dini, dimana kondisi endometrium tipis tebalnya kurang lebih 2 mm, kelenjar-kelenjarnya dalam kondisi lurus, epitelnya kubus rendah dan intinya dibagian basal.
- (2) Stadium proliferasi lanjut, endometrium menjadi lebih tebal, hal ini diakibatkan penambahan stroma akibat pemecahan sel.

c. Fase sekresi/luteal

Stadium sekresi dibagi menjadi dua yaitu:

- (1) Stadium sekresi dini, lebih tipis daripada fase sebelumnya dikarenakan kehilangan cairan, tebalnya kurang lebih 4-5 mm. pada saat ini lapisan terbagi dalam beberapa bagian:
 - i. Stadium basale, lapisan dalam yang berbatasan dengan lapisan otot, inaktif kecuali mitosis pada kelenjar.

- ii. Stadium spongiosum, lapisan tengah berbentuk anyaman seperti spons disebabkan kelenjar yang banyak melebar dan berkelok dengan stroma yang sedikit diantaranya.
 - iii. Stadium compactum, lapisan saluran permukaan kelenjar yang sempit, lumen berisi sekret, stroma yang berlebihan dan memperlihatkan edem.
- (2) Stadium sekresi lanjut, tebalnya kurang lebih 5-6 mm, dimana keadaan endometrium sangat vaskuler, kelenjar sangat banyak dan berkelok, kaya dengan glikogen dan sangat ideal untuk nutrisi dan perkembangan ovum.

d. Stadium premenstrual

Adanya infiltrasi sel darah putih biasanya PMN atau sel bulat. Stroma mengalami disintegrasi dengan menghilangkan cairan dan sekret maka akan menjadi kolaps dari kelenjar dan arteri terjadi vasokonstriksi kemudian pembuluh darah berelaksasi dan akhirnya pecah. Pola siklus menstruasi adalah pola yang menggambarkan jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi pola siklus menstruasi adalah stres. Stres merangsang hipotalamus-pituitary-adrenal cortex aksis sehingga dihasilkan hormon kortisol. Hormon kortisol menyebabkan

terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksisehingga mempengaruhi siklus menstruasi (Yudita *et al*,2017)

2.4 Tinjauan Umum *Cat-camel Exercise*

2.4.1. Cat-camel Exercise

Cat exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dilakukan para remaja. Cat exercise merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks. Dengan exercise tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar mengalir dengan mudah tanpa ada hambatan. Hormone endorphin dapat berfungsi sebagai analgesic alami dalam tubuh(Setiawan, 2021).

Cat exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana *exercise* merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks. Dengan *cat exercise* tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphin yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. *Hormone Endorphin* dapat berfungsi sebagai analgesic alami dalam tubuh (Sari D. K., 2016).

2.4.2. Gerakan Cat-camel Exercise

Cat-camel exercise merupakan adalah peregangan yang menyerupai kucing dan unta. Cat-camel merupakan salah satu gerakan yoga untuk membantu menjaga fleksibilitas tulang belakang dan terbebas terbebas dari rasa sakit akibat scoliosis. Gerakan cat-camel exercise:

- a. Posisikan badan dengan posisi merangkak dengan lutut dibawah bahu.
- b. Tarik nafas dan biarkan perut jatuh ke lantai arahkan pandangan ke langit-langit
- c. Hembuskan napas dan lengkungkan kembali sejauh mungkin
- d. Tekuk leher kedepan dan arahkan pandangan kepusar
- e. Lakukan selama 1-2 menit, 2-3 kali sehari



Gambar 2. 1 Gerakan Cat-Camel

Sumber: Wells, 2013

Gerakan cat-camel exercise dengan duduk diatas kursi

- a. Posisikan tubuh pada posisi merangkak dengan lutut di bawah pinggul dan tangan dibawah bahu
- b. Tarik napas dan biarkan perut jatuh ke depan arahkan pandangan ke langit-langit.
- c. Hembuskan napas dan lengkungkan ke belakang kursi sejauh mungkin
- d. Pada saat yang sama tekuk leher ke depan dan lihat pusar
- e. Lakukan selama 1-2 menit, 2-3 kali sehari.



Gambar 2. 2 Gerakan Cat-Camel diatas kursi

Sumber : (Wells GA, 2013)

2.5 Tinjauan Umum *Abdominal Stretching Exercise*

216 Pengertian *Abdominal Stretching Exercise*

Exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem orang tubuh manusia (Sukadiyanto, 2011). *Exercise* juga dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik, terutama bila dilakukan untuk mengembangkan atau mempertahankan kebugaran (Saleh, 2016).

Stretching atau peregangan adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Latihan peregangan bertujuan membantu meningkatkan oksidasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam sel serta menstimulasi aliran darah system limfa sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot dan dapat memelihara fungsinya dengan baik (Wulandari, 2016).

Abdominal Stretching Exercise adalah suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas dan kekuatan otot-otot tulang belakang, punggung, diafragma, selain itu meningkatkan jumlah oksigen dan nutrisi yang diedarkan ke seluruh tubuh, sehingga akan dapat menurunkan nyeri dan sakit pada punggung, merangsang nafsu makan, menurunkan anemia, menjaga keseimbangan hormone (Purwitasari, 2021).

Abdominal Stretching Exercise merupakan latihan peregangan otot perut. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesic spesifik untuk jangka pendek (Yuliana, 2014).

Abdominal Stretching Exercise berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelentiran perut dan adaya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernafasan untuk pengendoran, pelepasan, ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala dysmenorrhea (Windastiwi, 2017).

Abdominal Stretching Exercise membantu merilekskan otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme *anaerob* yang akan menghasilkan asam laktat. Impuls nyeri yang diterima serabut syaraf C tidak dekuat karena asam laktat tidak terbentuk sehingga sunstansi P tidak disekresi dan pintu gerbang substansi gelatinosa (SG Gate) tidak terbuka sehingga tidak terjadi. Abdominal Streching Exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot (Tirtana, 2018).

217 Manfaat Latihan Abdominal Stretching Exercise

Manfaat latihan *abdominal stretching exercise*, (Fauziah, 2015)

antara lain:

- a. Meningkatkan fisik seorang atlet
- b. Mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih
- c. Meningkatkan mental dan relaksasi fisik
- d. Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh

- e. Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram)
- f. Mengurangi resiko cedera panggung
- g. Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot
- h. Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*)
bagi wanita

218 Tahapan-tahapan Abdominal Stretching Exercise

Tahapan-tahapan *abdominal stretching exercise* (Hidayah, 2017), sebagai berikut:

a. *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal: posisi tubuh berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh. Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel di lantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh, tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, hitung suara lantang.

- (1) Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel di lantai, tahap kondisi ini dalam hitungan 2x10, hitung dengan suara lantang
- (2) Kembali ke posisi awal lakukan selama 3 kali



Gambar Lower Trunk Step 1



Gambar Lower Trunk Step 2

Gambar 2. 3 Gerakan Lower Trunk

Sumber: (Wells GA, 2013)

b. Buttock/ Hip stretch

Posisi awal: berbaring terlentang dengan lutut dalam keadaan di tekuk.

- (1) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.
- (2) Tangan memegang bagian belakang paha lalu ditarik kearah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin.
- (3) Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks, lakukan hal yang sama pada kaki kiri.
- (4) Lakukan latihan sebanyak 3kali



Buttock/ Hip Stretch

Gambar 2. 4 Gerakan Buttock/ Hip stretch

Sumber: (Wells GA, 2013)

c. Abdominal strengthening; Curlup

Posisi awal: badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, dan kedua tangan di bawah kepala.

- (1) Lengkungan punggung dari lantai dan dorong perut kearah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikannya. Tahan selama hitungan 2x10, hitung dengan suara keras lalu rileks.
- (2) Ratakan punggung pada lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- (3) Lengkungan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut.
- (4) Tahan dalam hitungan 2 x10 lakukan sebanyak 3 kali.



Curl Up Step 1



Curl Up Step 2

Gambar 2. 5 Gerakan Abdominal strengthening; Curl up

Sumber: (Wells GA, 2013)

d. Lower abdominal strengthening

Posisi awal: berbaring terelntang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar.

- (1) Letakkan bola antara tumit dan pantat, ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- (2) Pertahankan posisi tersebut, perlahan Tarik kedua lutut kearah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot-otot pantat dan jangan melengkungkan punggung perlahan-lahan turunkan kedua kaki kembali ke posisi awal.
- (3) Lakukan latihan sebanyak 15 kali



Lower Abdominl Strengthening Step 1



Lower Abdominal Strengthening Step 2

Gambar 2. 6 Gerakan Lower abdominalstrengthening

Sumber: (Wells GA, 2013)

e. The bridge position

The bridge position tidak dianjurkan bagi responden yang mengalami sakit leher.

- (1) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan pantat.
- (2) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada.
- (3) Tahan selama hitungan 2x10, kemudian kembali keposisi awal dan rileks.
- (4) Lakukan latihan sebanyak 3 kali.



The Bridge Position

Gambar 2. 7 Gerakan The bridge position

Sumber: (Wells GA, 2013)

2.6 Pengaruh *Cat-Camel Exercise* Pada Remaja Yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur Akibat Stres

Cat stretch exercise termasuk ke dalam jenis senam ringan yang dapat dilakukan oleh remaja siswi salah satunya. Dimana cat stretch exercise merupakan gerakan peregangan yang dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot uterus menjadi lebih relaks. Dengan cat exercise tubuh akan bekerja dan menghasilkan endorphen yang berfungsi mengendalikan kondisi pembuluh darah menjadi normal kembali dan menjaga aliran darah agar dapat mengalir dengan mudah tanpa adanya hambatan. Hormone endorphen dapat berfungsi sebagai analgesic alami (Sari N. S., 2017). Haid yang tidak teratur disebabkan ada gangguan hormon atau faktor psikis, yaitu stres dan depresi yang mempengaruhi kerja hormone (Khotimah, 2019).

Cat exercise yang dilakukan 5 (lima) kali berturut-turut saat nyeri mulai dirasakan. Dapat merelaksasikan otot uterus dan meningkatkan aliran darah ke arah rahim. Sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat. Hal ini menyebabkan implus nyeri yang diterima tipe C tidak adekuat. Akibatnya pengeluaran substansi P dihambat, sehingga pintu gerbang substansi gelatinosa (SG Gate) tertutup dan terjadi penurunan informasi intensitas nyeri yang diproses ke korteks serebri (Wulandari, 2016).

2.7 Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Yang Mengalami Siklus Haid Tidak Teratur Akibat Stres

Abdominal Stretching Exercise merupakan suatu latihan peregangan

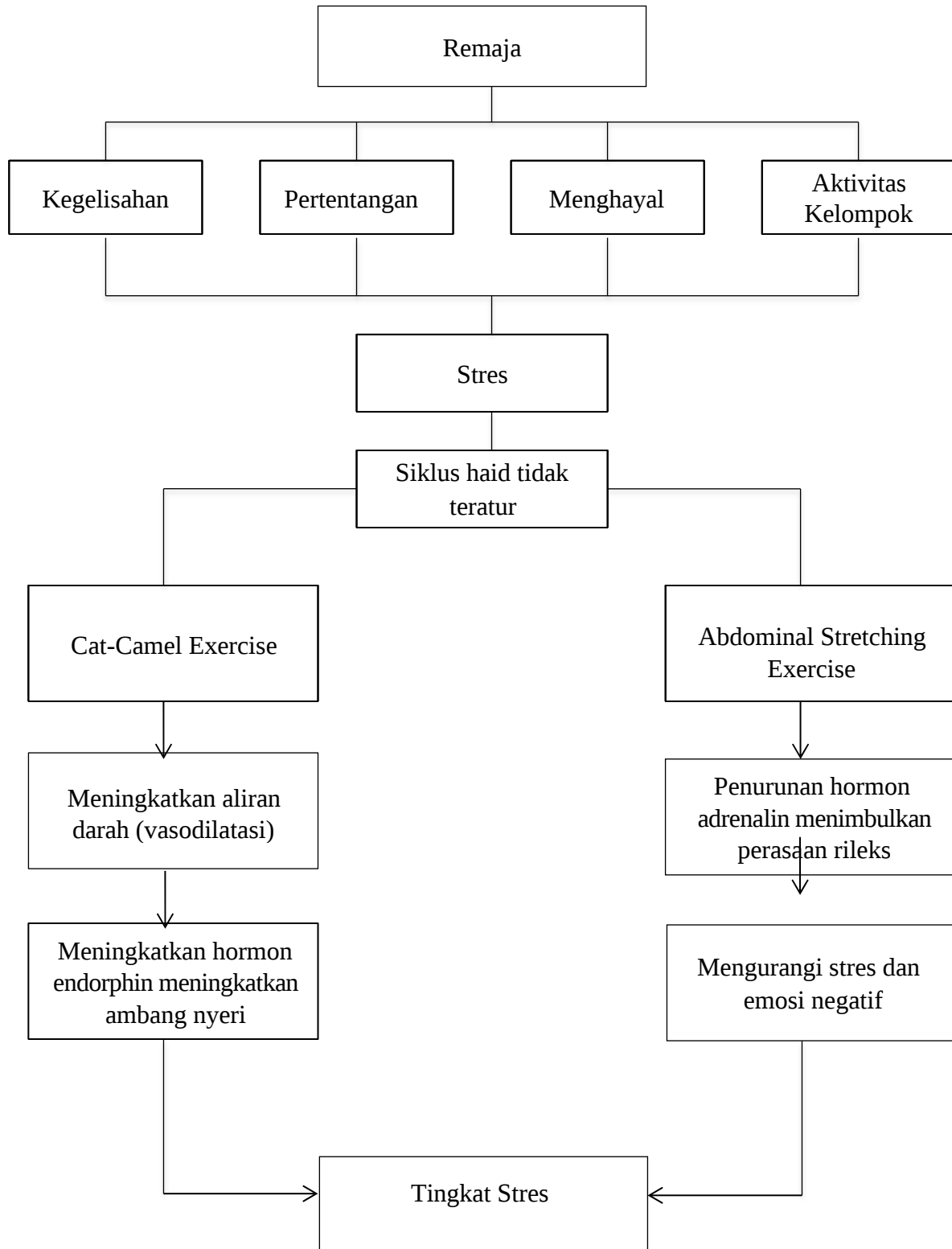
otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit.

Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot. Latihan fisik (exercise) sangat dianjurkan karena lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh (Adenikheir, 2019).

Abdominal stretching exercise terdiri dari cat stretch, lower trunk rotation, hip stretch, abdominal strengthening: curl up, lower abdominal dan the bridge position. Teknik ini merupakan intervensi secara mandiri untuk meningkatkan aktivitas fisik dan intensitas nyeri haid sehingga perlu dilakukan penelitian efektifitas abdominal stretching exercise terhadap peningkatan aktivitas fisik (Silalahi, 2016).

Wati (2017) mengatakan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang mengakibatkan pemakaian energi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan akan memberikan beberapa keuntungan, yaitu meningkatkan fungsi kardio respiratori dan pernapasan, mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan angka kematian dan kesakitan, serta mengurangi depresi dan rasa gelisah. Latihan abdominal stretching dapat meningkatkan perfusi darah yang dapat mengurangi sensasi berat pada pelvis maupun kongestif dysmenorrhea dan olahraga rutin dengan kuat menstimulasi pelepasan opiat endogen, beta endorphin yang dapat mengurangi efek dari dysphoric moods (Sari, 2019).

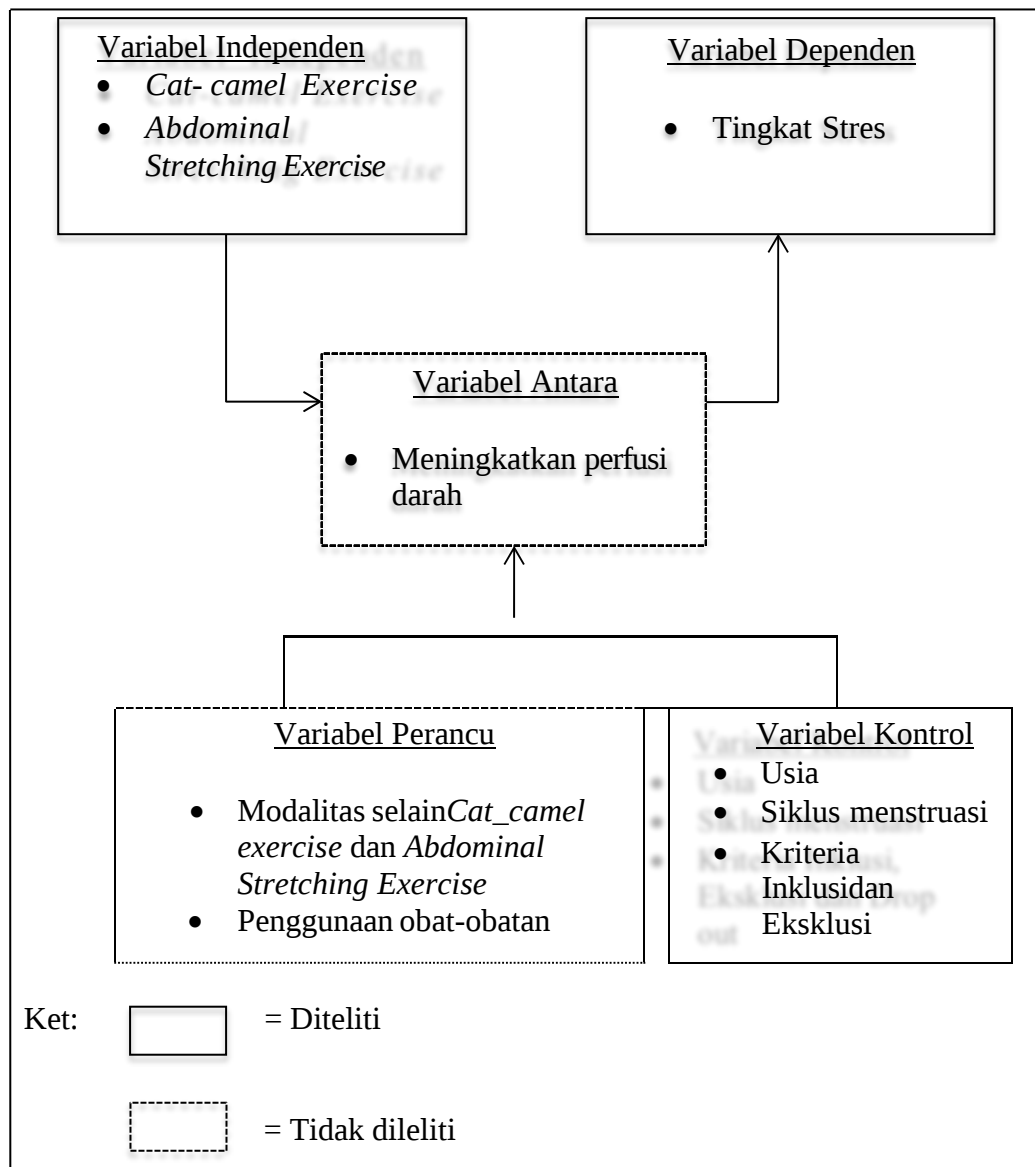
2.8 Kerangka Teori



Gambar 2. 8 Kerangka Teori

BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari hasil kerangka konsep yang ada diatas, maka didapatkan hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh

cat- camel exercise dan *abdominal stretching exercise* terhadap stres pada remaja yang mengalami siklus haid tidak teratur.