

Stretching Abdominal mengatasi Dysmenorrhea primer

Dwi Purwantini, SST.Ft., M.Kes



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat-Nya, *booklet* ini dapat diselesaikan dengan baik. *Booklet* ini disusun dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang *Stretching Abdominal*. Buku ini berisi tentang informasi kesehatan mengenai *Dysmenorrhea Primer* dan *Stretching abdominal*.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga dan rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam proses penyelesaian buku ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan *booklet* ini. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan *booklet* ini. Semoga *booklet* ini bermanfaat bagi para pembaca, khususnya para remaja.

Surabaya, Juli 2020

Penulis



Daftar Isi

Apa Dysmenorrhea?	2
Apa itu Menstruasi/ haid?.....	3
Bagaimana siklus normal menstruasi?	4
6 gejala dysmenorrhea	5
Apa Penyebab Dysmenorrhea?.	7
Apa itu Stretching Abdominal?.....	8
Bagaimana stretching dapat mengurangi nyeri haid?	9
Bagaimana prosedur stretching Abdominal?.....	10

Apa itu Dysmenorrhea?

#

Dysmenorrhea adalah gejala nyeri perut, migraine, atau *mood swing* yang dirasakan saat menstruasi tiba. Sedangkan ***Dysmenorrhea* primer** merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis. Umumnya terjadi dua hari pertama saat datang bulan.

Migren



Nyeri perut



Mood swing



Apa itu Menstruasi?

#

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari vagina yang terjadi diakibatkan siklus bulanan yang dialami oleh wanita. Siklus ini merupakan proses organ reproduksi wanita untuk bersiap jika terjadi kehamilan. Persiapan ditandai dengan penebalan dinding Rahim (endometrium) yang berisi pembuluh darah. Jika tidak terjadi kehamilan, endometrium akan mengalami peluruhan dan keluar bersama darah melalui vagina



Bagaimanakah Siklus Normal Menstruasi?



Umumnya durasi siklus menstruasi adalah 28 hari, dengan lama menstruasi

adalah 4-6 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata sebanyak 20-60 mililiter.

Siklus menstruasi pertama terjadi pada gadis remaja saat memasuki masa pubertas, awal usia 12 tahun atau 2-3 tahun setelah payudara mulai tumbuh

6 Gejala Dysmenorrhea

1. Nyeri perut bagian bawah seperti diremas-remas



2. Sakit kepala berdenyut

3. Mood mudah berubah



4. Nyeri dan bengkak pada payudara



5. Nyeri punggung bawah

6. Pingsan



Apa penyebab Dysmenorrhea?

#

Dysmenorrhea disebabkan adanya kontraksi atau gerakan otot-otot rahim yang kuat. Rasa nyeri bisa sangat hebat, bisa pula amat ringan. Hal ini terjadi karena dalam rahim memproduksi prostaglandin. Prostaglandin menyebabkan otot-otot rahim bergerak lebih kuat dan sering, sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke dalam rahim. Akibatnya saraf-saraf di rahim jadi lebih sensitive terhadap rasa nyeri.

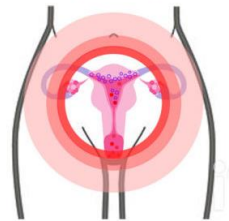
1
Uterus sheds the internal lining during periods



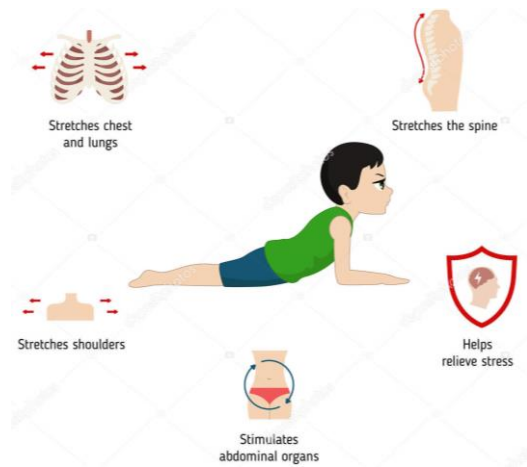
2
Prostaglandins are produced as part of body's healing process



3
Excess prostaglandins result in **abdominal cramping** and **pain in thighs**





Apa itu Stretching Abdominal?



Stretching atau peregangan otot merupakan aktivitas sederhana dan efektif meningkatkan kinerja, mengurangi nyeri otot, mengurangi kecemasan dan depresi.

Stretching Abdominal adalah peregangan pada otot-otot perut/ abdominal (rectus abdominis, obliquus eksternus, obliquus internus).



Bagaimana Stretching dapat mengurangi Nyeri???

- Saat dilakukan *stretching* atau penguluran pada otot perut maka otot akan memanjang/ meregang secara maksimal. Peregangan ini akan mengurangi iritasi pada saraf A-delta dan saraf tipe C sehingga nyeri berkurang

Bagaimana Prosedur Stretching Abdominal???

1) *On Elbow Stomach Stretch*



Teknik: *lie face down*, posisi tengkurang, siku sebagai penyangga, pertahankan panggul dan tungkai pada matras, pandangan ke depan (seperti pada gambar), pertahankan posisi tersebut 10-15 detik, ulangi 2-5x

Otot yang terulur: Transversus abdominis, Rectus abdominis

2) *Rising Stomach Stretch*



Teknik: *lie face down*, posisi tengkurang, pertahankan tungkai pada matras, pandangan ke depan, angkat dengan kekuatan lengan (seperti pada gambar), pertahankan posisi tersebut 10-15 detik, ulangi 2-5x

Otot yang terulur: External & internal Intercostals, External & Internal Obliques, Transversus abdominis, Rectus abdominis

3) *Rotation Stomach Stretch*



Teknik: *lie face down* (tengkurap), dan letakkan tangan dekat dengan bahu. Pertahankan panggul pada matras, lihat ke depan dan angkat dengan kekuatan tangan. Kemudian perlahan rotasikan bahu ke kiri (seperti pada gambar). Tahan 10-15 detik. Kembali ke posisi awal, perlahan ulang rotasikan ke kanan . Tahan 10-15 detik. Ulangi 2-5x

Otot yang terulur: External & Internal Obliques, Transversus abdominis, Rectus abdominis

4) *Standing Lean-Back Stomach Stretch*



Teknik: berdiri tegak dengan kaki selebar bahu. Letakkan tangan pada pantat untuk support. Lihat ke atas, dan perlahan punggung diekstensikan (seperti pada gambar). Pertahankan 10-15 detik. Ulang 2-5x

Otot yang terulur: External & Internal Intercostals, External & Internal Obliques, Transversus abdominis, Rectus abdominis

5) *Standing Lean-Back Side Stomach Stretch*



Teknik: berdiri tegak dengan kaki selebar bahu. Letakkan satu tangan pada pantat untuk support. Lihat ke atas, ekstensikan punggung, perlahan rotasikan (seperti pada gambar). Ulangi rotasi ke arah yang berlawanan. Tahan 10-15 detik. Ulang 2-5x

Otot yang terulur: External & Internal Obliques, Transversus abdominis, Rectus abdominis



Daftar Pustaka

- Fahey DF, Insel P, Roth WT and INsel C. (2015). *Fit & Well. core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. eleventh Edition*. New York: McGraw-Hill
- Johnson J. (2012). *Therapeutic Stretching. Hand On Guide for Therapists*. USA: Human Kinetics
- Walker B, 2011. *The Anatomy of Stretching. Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation. Second Edition*. California: North Atlantic Books
- Walker B, 2011. *Ultimate Guide to Stretching and Flexibility. Third Edition*. United State: Injury fix and Stretching Institute



*Stretching Abdominal
dapat membantu
mengatasi
dysmenorrhea primer
sehingga dapat
meningkatkan kualitas
hidup*

CONTACT INFORMATION

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo
Jl. Jambi 12 – 18 Surabaya 60241

031-5663894







sekretariat@stikvinc.ac.id



www.stikvinc.ac.id



 stikvinc surabaya  @stikvinc  STIKVINC Surabaya  STIKVINC Surabaya