

**BEDA PENGARUH PEMBERIAN WILLIAM'S FLEXION EXERSICE DAN  
WILLIAM'S FLEXION EXERSICE DENGAN KINESIO TAPPING  
TERHADAP NYERI DISMENOIRE**

**Yelva Febriani**

STIKes Fort De Kock Bukittinggi  
yelvafebriani@fdk.ac.id

**Abstract**

*Background: Dysmenorrhea or menstrual pain means uterine pain during menstruation. Dysmenorrhea is usually isolated or part of premenstrual syndrome. There are two types of dysmenorrhea, primary and secondary. The purpose of this study was to determine the difference effects of William's Flexion exercises and William's Flexion exercises with Kinesio Tapping on dysmenorrhea pain. Methods :This research is an experimental research using the design of Two Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique was purposive sampling with a total of 20 people divided into 2 groups, namely group-I given by William's Flexion Exercise and group-II given by William's Flexion Exercise with Kinesio Tapping. Each group consists of 10 people. Data collection was done by measuring dysmenorrhea pain using Visual Analogues Scale before and after intervention. Result :There were differences in dysmenorrhea pain in the I-group of 4,40 and group-II of 0,20. Different test of difference with Mann Whitney Test showed the difference between group I and group II where p value = 0.00. Conclusion : Based on the results of the study concluded that there is a Difference in the Effect of William's Flexion exercises and William's Flexion exercises with Kinesio Tapping, there william's flexion exercise with kinesiotapping more than effective from William's flexion exercise only. Keywords : William's Flexion Exersice, Kinesio Tapping, and Dysmenorrhea*

**Abstrak**

*Latar Belakang : Dismenore atau nyeri menstruasi berarti nyeri uteri pada saat menstruasi. Dismenore biasanya tersendiri atau merupakan bagian dari sindrom premenstrual. Ada dua jenis dismenore yaitu primer dan sekunder. Tujuan penelitian : untuk mengetahui beda pengaruh pemberian William's Flexion Exersice dan William's Flexion Exersice dengan Kinesio Tapping terhadap nyeri dismenore. Metode Penelitian: ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan Two Group Pretest-Posttest Design. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah 20 orang dibagi 2 kelompok, yaitu kelompok-I diberikan William's Flexion Exercise dan kelompok-II diberikan William's Flexion Exercise dengan Kinesio Tapping. Setiap kelompok terdiri dari 10 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Visual Analogues Scale sebelum dan sesudah intervensi. Hasil Penelitian : Didapatkan adanya perbedaan nyeri dismenore pada kelompok-I sebesar 4,40 dan kelompok-II sebesar 0,20 . Uji beda selisih dengan Mann Whitney Test menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok-I dan kelompok-II dimana didapatkan p value= 0,00. Kesimpulan : adanya Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exersice dan William's Flexion Exersice dengan Kinesio Tapping, dimana William's Flexion Exercise dengan kinesiotapping lebih berpengaruh dalam penurunan nyeri daripada hanya menggunakan William's Flexion. Kata Kunci : William's Flexion Exersice, Kinesio Tapping, dan Dismenore*

## PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai pelepasan (deskamsasi) endometrium. Menstruasi adalah halfisiologis yang terjadi pada wanita, ini akan terjadi setiap bulannya. Meskipun menstruasi adalah hal yang fisiologis, akan tetapi tak jarang menstruasi yang datang sekali sebulan ini menjadi momok bagi sebagian wanita. Salah satu yang menjadi momok tersebut yaitu nyeri saat haid atau *dismenore* (Nurkhasanah & Fetrisia 2014, p. 27).

*Dismenore* berarti menstruasi yang sakit. *Dismenore* bisa tersendiri atau merupakan bagian dari sindrom premenstrual. Ada dua jenis *dismenore* yaitu primer dan sekunder (Jan Tambayong, 2000). Pada wanita yang mengalami *dismenore*, rasa nyeri timbul sebelum atau bersama-sama dengan menstruasi dan berlangsung beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari dan nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Sesuai dengan pernyataan Gumangsari (2014, p.2) yang menyatakan bahwa sifat nyeri *dismenore* adalah kejang yang berjangkit, yang biasanya terbatas di perut bawah merambat ke daerah pinggang dan paha disertai dengan mual, muntah, sakit kepala dan diare.

Menurut Lie (2004) yang dikutip oleh Suciani, dkk (2013, p.1), angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalaminya. Di Amerika Serikat, prevalensi *dismenore* diperkirakan 45-90%. Puncak insiden *dismenore* primer terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20-an (Anurogodan Wulandari, 2011: Suciani, dkk 2013, p.1). Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif tersiksa nyeri selama haid (Lie, 2004: Suciani, dkk 2013, p.1). Penelitian di Swedia 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dismenore*, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan membutuhkan obat-obatan untuk mengurangi *dismenore*, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah (Desfietni, 2012 : Suciani, dkk 2013, p.2).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir disekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Nurkhasanah & Fetrisia 2014, p. 27). Dikatakan 90 persen perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenore* (Setianingsih 2013, p.3).

Untuk mengatasi masalah pada *dismenore* ini data menggunakan intervensi dengan *william's flexion exercise* dan *kinesiotapping*. *William's flexion exercise* adalah suatu latihan dengan tujuan untuk mengulur otot-otot bagian *posterior* dan juga meningkatkan kekuatan otot *abdominal*. *William's flexion exercise* ini juga dapat meningkatkan stabilitas *lumbal* karena secara aktif melatih otot-otot *abdominal*, *gluteus maksimus* dan *hamstring* (Hill, Yulitania, 2015). Disamping itu *William's Flexion Exercise* dapat meningkatkan tekanan intra *abdominal* yang mendorong *kolumnavertebralis* ke arah belakang, dengan demikian akan membantu mengurangi *hiperlordosis lumbal* dan mengurangi tekanan pada *diskus intervertebralis* yang dapat mengurangi nyeri pada daerah perut dan punggung (Hooper dalam Pramita, 2014).

*Kinesiotaping* adalah pengobatan tambahan yang memaksimalkan kemampuan pemulihan alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, secara tidak langsung merangsang otot atau organ tepat di bawah kulit menggunakan pita non-kimia-diobati. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Chaegil Lim, Yongnam Park, dan Youngsook Bae tentang "Efek dari kinesiotaping dan spiraltaping pada nyeri haid dan sindrom premenstrual" dengan hasil penelitian

menunjukkan bahwa *kinesiotapping* memiliki efek yang signifikan terhadap nyeri menstruasi (Chaegil Lim, dkk, 2013).

*Kinesiotapping* merupakan dasar terapi dengan menggunakan pendekatan proses penyembuhan secara alami dengan bantuan pemberian elastis taping yang di kembangkan oleh Kenzo Kaze dengan istilah *kinesiotapping* (Kuntono, 2012). Memasang kinesiotapping selama 3-5 hari pada bagian bawah perut dan lumbal sebelum haid dapat meredakan nyeri yang disebabkan oleh dismenore primer (Tijdschr, 2009).

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment Design two Group PreTest-PosTest* dengan metode pendekatan *PreTest-PosTest* untuk melihat beda pengaruh sesudah pemberian *William's Flexion Exercice* dan *William's Flexion Exercice* dengan *Kinesio tapping* terhadap nyeri *dismenore* pada siswi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Padang Panjang Tahun 2018 dan dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018 saat berlangsungnya siklus menstruasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

1. Kriteria inklusi tersebut adalah :
  - a. Penderita *dismenore* di SMAN 3 Padang Panjang
  - b. Penderita dengan nilai nyeri rata-rata 4-6
  - c. Penderita tidak memiliki riwayat penyakit reproduksi
  - d. Siswi yang menstruasi pada 2 minggu akhir Juli
  - e. Penderita memiliki siklus yang rata-rata 28 hari selama 6 bulan terakhir
2. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :
  - a. Siswi yang memiliki gangguan siklus menstruasi
  - b. Siswi yang tidak mengikuti intervensi 3-5 hari dalam proses penelitian
  - c. Siswi yang mengalami keterlambatan menstruasi selama dalam waktu penelitian

Alat dan bahan yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Alat
  - 1) Lembar observasi : 1 berkas
  - 2) Alat tulis : 1 buah
  - 3) Alat dokumentasi : 1 unit
  - 4) Matras/ Bed : 1 unit
- b. Bahan
  - 1) Kinesio Tapping
  - 2) Baby oil

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Rata-rata *Dismenore* Sebelum Pemberian *William's Flexion Exercice*

Tabel 1. Rata-rata Sebelum Pemberian *William's Flexion Exercice* Terhadap Nyeri *Dismenore* Siswi SMAN 3 Padang Panjang 2018

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Pre Test	10	5,60	0,51	5,00	6,00

Berdasarkan hasil tabel 1 didapatkan rata-rata *Dismenore* sebelum pemberian *William's Flexion Exercice* adalah 5,60 dengan standar deviasi 0,51. Rata-rata hasil *Visual Analogues scale* terendah adalah 5,00 dan tertinggi 6,00.

## 2. Analisis Rata-rata *Dismenore* Sesudah Pemberian *William's Flexion Exercise* Pada Siswi SMAN 3 Padang Panjang.

Tabel 2 Rata-rata Sesudah Pemberian *William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri *Dismenore*

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Post Test	10	4,40	0,69	4,00	6,00

Berdasarkan hasil tabel 2 didapatkan rata-rata *Dismenore* sesudah pemberian *William's Flexion Exercise* adalah 4,40 dengan standar deviasi 0,69. Rata-rata hasil *Visual Analogues Scale* terendah adalah 4,00 dan tertinggi 6,00.

## 3. Analisis Rata-rata *Dismenore* Sebelum Pemberian *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* Pada Siswi SMAN 3 Padang Panjang.

Tabel 3 Rata-rata Sebelum Pemberian *William's Flexion Exercise* Dengan *Kinesio Tapping* Terhadap Nyeri *Dismenore*

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Pre Test	10	5,70	0,48	5,00	6,00

Berdasarkan hasil tabel 3 didapatkan rata-rata *Dismenore* sebelum pemberian *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* adalah 5,70 dengan standar deviasi 0,48. Rata-rata hasil *Visual Analogues Scale* terendah adalah 5,00 dan tertinggi 6,00.

## 4. Analisis Rata-rata *Dismenore* Sesudah Pemberian *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping*

Tabel 4 Rata-rata Sesudah Pemberian *William's Flexion Exercise* Dengan *Kinesio Tapping* Terhadap Nyeri *Dismenore*

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Post Test	10	0,20	0,42	0,00	1,00

Berdasarkan hasil tabel 4 didapatkan rata-rata *Dismenore* sesudah pemberian *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* adalah 0,20 dengan standar deviasi 0,42. Rata-rata hasil *Visual Analogues Scale* terendah adalah 0,00 dan tertinggi 1,00.

## 5. Analisis Beda pengaruh pemberian *William's Flexion Exercise* dan *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* Terhadap *Dismenore*

Tabel 5

Rata-rata Hasil Beda Pengaruh Pemberian *William's Flexion Exercise* Dan *William's Flexion Exercise* Dengan *Kinesio Tapping* Terhadap Nyeri *Dismenore*

Variabel	N	Z	p value
<i>William's Flexion Exercise</i> dan <i>William's Flexion Exercise</i> dengan <i>Kinesio Tapping</i>	20	-3,999	0,000

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *William's Flexion Exercise* dan *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* dengan p value = 0,000 (

$p < 0,05$  ) yang artinya adanya perbedaan antara kedua kelompok yang menunjukkan adanya pengurangan *dismenore* pada siswi SMAN 3 Padang Panjang

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 orang responden siswi penderita *dismenore* yang diberikan intervensi *William's Flexion Exercise* dan 10 orang responden siswi penderita *dismenore* yang diberikan intervensi *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* . Diketahui kelompok *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* lebih berpengaruh dibandingkan dengan *William's Flexion Exercise* saja. Dengan nilai bahwa ada perbedaan rata-rata antara *William's Flexion Exercise* dan *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* dengan  $p \text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$  ) yang artinya adanya perbedaan antara kedua kelompok yang menunjukkan adanya pengurangan *dismenore* pada siswi SMAN 3 Padang Panjang 2018.

Remaja dengan keluhan nyeri menstruasi mengalami gangguan aktivitas terutama pada saat awal terjadinya menstruasi karena adanya prostaglandin uterine yang tinggi, aktivitas uteri abnormal, dan faktor emosi/psikologis. Nyeri menstruasi pada umumnya terjadi pada saat 1-3 tahun setelah menarche yaitu pada saat masa remaja atau pada umur 15- 18 tahun. Biasa nyeri menstruasi ini terasa pada saat 1-2 hari awal menstruasi dengan keluhan nyeri pada area perut dan sekitar pinggangnya dan ada sebagian orang sampai mual-mual sampai pingsan sehingga terjadinya gangguan aktivitas sehari-hari dan proses belajar di sekolah.

Kelompok dengan diberikan *William's Flexion Exercise* dan *Kinesiotaping* lebih berpengaruh karena pada *William's Flexion Exercise* latihan secara teratur dapat menguatkan otot-otot abdominal dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi dari otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Hal tersebut dapat memperlancar supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang selain itu untuk *Kinesiotapping* adanya efek mengangkat kulit untuk membebaskan daerah subkutan dari penekanan, lalu dapat mengurangi pemebengkakan dan inflamasi, sehingga meningkatkan sirkulasi aliran darah kaya oksigen meningkat, maka terjadi regenerasi area di daerah yang diterapi, perlengketan berkurang dan mengurangi sakit dengan mengambil tekanan dari reseptor rasa sakit, sehingga terjadi peningkatan fleksibilitas yang secara mekanis menyebabkan gerakan menjadi lebih leluasa, sehingga kelompok yang diberikan *William's Flexion Exercise* dan *Kinesiotaping* lebih efektif dalam pengurangan nyeri haid (*dismenore*) dari pada kelompok yang hanya diberikan *William's Flexion Exercise*

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya adalah adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *William's Flexion Exercise* dan *William's Flexion Exercise* dengan *Kinesio Tapping* Terhadap *Dismenore* siswi SMAN 3 Padang Panjang 2018 yang ditandai  $p \text{ value} = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Saran pada penelitian ini adalah :Dengan adanya penelitian ini hendaknya pihak sekolah dapat menjadikan latihan ini sebagai program untuk pengembangan UKS, selanjutnya bagi mahasiswa yang mengalami *dismenore* dapat melakukan latihan ini secara mandiri di rumah untuk diaplikasikan pada saat mengalami *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

Anurogo (2008) Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset.  
Adeputrasuma.blogspot.com. Gambar *william's flexion exercise*, student.unud. ac id

- Bambang Trisnowiyanto, 2012. Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Basmanjian, John V. 1987. *Therapeutic Exercise for Back Pain. Philadelphia: Third Edition, Rehabilitation Medicine Library.*
- Baradero, M 2006 . Seri asuhan keperawatan pasien gangguan sistem reproduksi & seksualitas, Jakarta: EGCS
- Chaegil, Lim 2013. *The Effect of the kinesio tapping and spiral tapping on menstrual pain and premenstrual syndrome.* J.Phys. Ther. Sci, 25: 761
- Desfietni (2012) skripsi PSIK sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tua pekanbaru.
- Edmunson, dkk, 2006. *Dysmenorrhea overview. E-medicine emergency medicine available.*
- Gumangsari, N. M. (2014). Pengaruh *Massage Counterpressure* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Ungaran.
- Jan Tambayong, *patofisiologi Untuk Perawatan*, EGC, Jakarta. 2000,
- Kuntono, P. Heru 2012: *Kinesio tapping* pada leher dan bahu; seminar & Workshop Nasional “*Managemen Teknisi CRS serta Nyeri Leher & Bahu*”, Surakarta
- Kase kenzo, 2003; *Clinical Therapiutic Applications of Kinesio Tapping Method 2nd Edition: tokyo*
- Lie, (2004. Terapi vegetarian untuk penyakit kewanitaan. Jakarta: prestasi pustakaraya.
- Nurkhasanah Siti, Wiwit Fetrisia. 2014. Pengaruh *Masase Effleurage* Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas IX MTsN 1 Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, Vol 5 No 2 Juli 2014.
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Oktaviani, dkk, 2017. “*efektifitas william’s flexion exercise* dalam pengurangan nyeri haid (*dismenore*)” di Akademi Graha Mandiri Cilacap.
- Pramita I. 2014. *Core Stability Exercise* Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional Dari Pada *William’s Flexion Exercise* Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. Thesis. Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- Pribakti B, 2010. Buku Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Wanita, Jakarta
- Setianingsih. 2013. *Efektifitas Pijat Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X SMK Negeri 1 Pedan.
- Suciani, Sri Rahma. 2013. Efektivitas Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan *Dismenore*. UNRI Library.
- Tijdschr Ned, 2009: *Het effect van curetape op pijn tijdens de menstruatie bij patienten met primaire dysmenorrhoe*
- WHO, Maternal Mortality: *World Health Organization*; 2014.
- Wanzek, D 2015. *Kinesio Tapping 1 and 2 :fundamental conceots, advanced concepts, and correctiv techniques, UW-Milwaukee College of Health sciences Outreach.* 414-227-3123.
- Yulitania, Hill, (2015) perbedaan pengaruh penanganan dan *william flexion exercise* terhadap nyeri punggung bawah non spesifik pada pemetik teh di perkebunan teh jamus. Skripsi. Progam studi sarjana fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta