

**PERBEDAAN PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* DAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh:  
SARTIKA PRATIWI  
1610301147**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PERBEDAAN PENGARUH CORE STRENGTHENING EXERCISE DAN  
WILLIAM FLEXION TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA  
REMAJA PUTRI DENGAN METODE NARRATIVE REVIEW**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**SARTIKA PRATIWI**  
1610301147

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : FITRI YANI, SST,ST., M.Fis  
15 November 2020 12:29:51



# PERBEDAAN PENGARUH *CORE STRENGTHENING EXERCISE* DAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DENGAN METODE *NARRATIVE REVIEW*<sup>1</sup>

Sartika Pratiwi<sup>2</sup>, Fitri Yani<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Dismenore* merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi dan merupakan salah satu penyebab paling umum nyeri panggul dan gangguan menstruasi. Jika *Dismenorea* terjadi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun. Fisioterapi berperan untuk memberikan intervensi *Core Strengthening Exercise* dan *William's Flexion Exercise* untuk penurunan *Dismenorea*. **Tujuan:** untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *Core Strengthening Exercise* dan *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. **Metode:** penelitian ini menggunakan penelitian *narrative review* dengan *framework PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome)*. Pencarian literatur menggunakan database yang relevan seperti *Google Scholar* dan *Sciendirect* diterbitkan dalam kurun waktu 2010-2020 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. **Hasil:** dari penelitian ini penyaringan terhadap 44 jurnal dari *google scholar* dan *sciendirect*, sebanyak 10 jurnal masuk kedalam kategori dalam penelitian ini bahwa *Core Strengthening* dan *William's Flexion Exercise* berpengaruh terhadap penurunan *Dismenorea*. **Kesimpulan:** *Core Strengthening* dan *William's Flexion Exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi fisioterapi pada kasus *Dismenorea* dengan tujuan untuk penurunan *Dismenorea*.

**Kata Kunci :** *Dismenorea, Core Strengthening, William's Flexion Exercise*  
Daftar Pustaka : 44 buah (2010-2020)

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program S1 Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Fisioterapi , Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE DIFFERENT INFLUENCE OF CORE STRENGTHENING EXERCISE AND WILLIAM FLEXION EXERCISE TOWARD THE DECREASE OF MENSTRUAL PAIN AT WOMAN TEENAGERS: A NARRATIVE REVIEW METHOD<sup>1</sup>

Sartika Pratiwi<sup>2</sup>, Fitri Yani<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is the painful muscle spasms of the uterus that occur during menstruation and one of the common causes of pelvic pain and menstrual disorder. If Dysmenorrhea occurs, it can disturb daily activities. Menstruation is usually started at 10-16 years old. Physiotherapy has a role to give the interventions of Core Strengthening Exercise and William's Flexion Exercise to decrease the Dysmenorrhea. **Aim:** The study aimed to find out the influence different on Core Strengthening Exercise and William's Flexion Exercise toward the decrease of menstrual pain at woman teenagers. **Method:** This research used a narrative review using the PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome) framework. The literature search used relevant databases such as Google Scholar and Science direct that were published in 2010-2020 which fulfilled the inclusive and exclusive criteria had been set. **Result:** Based on the screening on 44 journals gotten from Google Scholar and Science Direct, 10 journals were detected in this research category that Core Strengthening and William's Flexion Exercise influenced on the decrease of Dysmenorrhea. **Conclusion:** Core Strengthening and William's Flexion Exercise can be one of the physiotherapy interventions on the Dysmenorrhea case by a means of decreasing the Dysmenorrhea.

**Keywords** : Dysmenorrhea, Core Strengthening, William's Flexion Exercise

**References** : 44 references (2010-2020)

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup> Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Menurut Monks (2002 dalam Lestari, 2013), Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan social. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi dan mimpi basah. (Ramli & Putri, 2017).

Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun dan siklus menstruasi normal terjadi selama 2-7 hari. Namun, tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang normal, ada beberapa yang mengalami gangguan salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorrhea*).

*Dismenore* adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormone *progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. *Prostaglandin* menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Ernawati, 2010).

Angka kejadian nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* primer di Indonesia sebesar 107.673 jiwa, yang terdiri dari 59.671 jiwa mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9.496 jiwa mengalami *dysmenorrhea* sekunder (Ramli & Putri, 2017). Menurut Suwanti dkk (2018) nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% perempuan telah absen setidaknya sekali, dan 5-14% berulang kali absen. Salah satu intervensi fisioterapi yang dapat diberikan pada penanganan *dismenore* ini adalah, dengan memberikan penanganan berupa

*Core Strengthening Exercise* dan *William Flexion Exercise*.

*Core Strengthening Exercise* merupakan salah satu latihan penguatan otot *abdominal* terutama pada kelompok *core muscle*. *Core strengthening exercise* dideskripsikan sebagai control otot yang ada disekitar tulang belakang lumbalis yang bertujuan untuk menjaga stabilitas fungsional dan untuk melatih kekuatan otot perut bagian dalam atau inti tubuh (*core*) dan otot punggung (Bill & Halvorson, 2010). Ketika otot-otot *core* kuat, maka seseorang akan jauh lebih siap untuk menangani tekanan sehari-hari dengan biomekanika yang normal, bahkan ketika tubuh berada di bawah tekanan siklus menstruasi.

Selain pemberian *Core Strengthening Exercise*, dapat diberikan *William Flexion Exercise* yang merupakan program latihan dengan tujuan untuk mengukur otot-otot bagian posterior dan juga meningkatkan kekuatan otot *abdominal*. Beberapa gerakan *William Flexion Exercise* bertujuan untuk 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 dapat “meningkat volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative review*. Pada penelitian ini penelusuran artikel menggunakan beberapa database yaitu *Google Scholar* dan *Scien Direct*. Dengan menggunakan kata kunci yakni : *Dismenorea*, *Core Strengthening*, *William's Flexion Exercise*. Hasil studi literatur dari 2 database yang telah

didapatkan kemudian dilakukan *screening* judul secara menyeluruh dengan menggunakan kata kunci teridentifikasi, didapat 10 artikel yang penulis anggap bisa memberikan kontribusi data artikel terkait hasil yang ingin dicapai. Berikut rincian perolehan artikel dari 2 database: (*Google Scholar* 23 dari 60 artikel), dan (*Scien Direct* : 21 dari 45 artikel). Tahap selanjutnya artikel yang telah dilakukan *screening* abstrak menyeluruh kemudian disimpan kedalam mesin penyimpanan, dan data yang sudah terinput disimpan pada folder khusus, tahap selanjutnya dilakukan penyaringan data, *screening* abstrak, *full text*, dan *flowchart*.

## HASIL

Akumulasi nilai rata-rata jurnal yang membahas intervensi *Core Strengthening Exercise*.

Tabel 1 Akumulasi Rata-Rata *Core Strengthening Exercise*.

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Sandeep Kaur et al, (2014)	8,91	3,89	5,02
Hayam Fathey A. Eittah dan Eman Seif S.Ashour, (2017)	7,38	6,82	0,86
Emilia Kodir et al, (2018)	5,00	1,00	4,00
Nurwahida Puspitasari, dan Novella Ulvinainy Faudu, (2018)	60,00	35,00	25
Hend S	7,52	4,97	2,55

Saleh et al, (2016)	
<b>Rata-rata selisih</b>	<b>37,43</b>

Akumulasi nilai rata-rata jurnal yang membahas intervensi *William Flexion Exercise*,

Tabel 2 Akumulasi Rata-Rata *William Flexion Exercise*

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Yelva Febriani, (2019)	5,60	4,40	1,20
Jaenal Abidin et al	5,05	3,45	1,6
Dwi Astuti, dan Dian Nur Adkhana, (2019)	6,15	4,60	1,55
Anisa Sevi Oktaviani dan Uti Lestari, (2017)	1,38	0,81	0,57
Mohan Kumar. G et al, (2015)	5,66	3,54	2,12
<b>Rata-rata selisih</b>			<b>1,408</b>

## PEMBAHASAN

Dari ulasan materi 5 jurnal tentang *Core Strengthening Exercise* pada tabel 1 yang telah dianalisis didapatkan hasil bahwa 5 jurnal semuanya berpengaruh yaitu memiliki efek pengaruh yang signifikan dengan diberikanya *Core*

*Strengthening Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan tabel 2 tentang *William Flexion Exercise*, 5 jurnal yang telah dianalisis didapatkan hasil yang signifikan dengan diberikannya *William Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan tabel yang tersaji dalam tabel 1 dan 2, adanya perbedaan yang signifikan dimana *Core Strengthening Exercise* lebih unggul dengan nilai rata-rata 37,43 dibandingkan dengan *William Flexion Exercise* dengan nilai rata-rata selisih 1,408.

Ulasan yang dilakukan peneliti terhadap dua intervensi dilihat dari penelitian dalam 5 jurnal untuk setiap intervensi terlihat efektifitas dari intervensi untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri lebih efektif menggunakan *Core Strengthening Exercise*. Hal ini dilihat berdasarkan hasil membaca jurnal serta perbedaan mendasar yang ada antara 2 intervensi tersebut.

## KESIMPULAN

Hasil review serta identifikasi jurnal yang membuktikan bahwa pengaplikasian intervensi *Core Strengthening Exercise* lebih efektif dalam penurunan nyeri haid pada remaja putri dibandingkan dengan intervensi *William Flexion Exercise*

## SARAN

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang *Core Strengthening Exercise* dan *William Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

Astuti, D. Adkhana, D. N. (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. *BMJ*. 6(1).

Eittah, H.F.A dan Ashour, E.S.S.(2017). The Impact Of Heat Application Versus Stretching And Core Strengthening Exercises On Relieving Pain Of Primary Dysmenorrhea Among Young Females. *Journal Of Research In Nursing And Midwifery (JRNM)*. 6(3).

Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Menara Ilmu*. 13(4)

Kaur et al.(2014). To Compare The Effect Of Stretching and Core Strengthening Exercise On Primary Dysmenorrhea In Young Females.*IOSR Journal Of Dental and Medical Science (IOSRJDMS)*. 13(6). "22-32".

Kodir, Emilia. Angliadi. L.S dan Lolombulan, J.H. (2018). Intensitas Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Pengaruh Latihan Core Strengthening Menggunakan Swiss Ball Menurunkan Fungsional Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Kronik. *Jurnal KeDOKTERAN KLINIK (JKK)*.2(1).

Mohan, K.G. Revathi, Ramachandran. (2015). Effectiveness Of William's Flexion Exercise In The Management Of Low Back Pain. *Internasional Journal Of Physiotherapy & Occupation Therapy*. 1(1).

Oktaviani, A.S. Lestari, U. (2017). Efektivitas *William's Flexion Exercise* Dalam Pengukuran Nyeri Haid (*Dismenoreia*). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 8(1).

Puspitasari, Nurwahida. Faudu, N.U. (2018). Perbedaan Pengaruh Kinesiotapping dan Core Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Disminorea*) Pada Mahasiswa Putri Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*. 6(2)

Saleh, H.S., Mowafy, Hala.E. dan Hameid, A.A. (2016). Stretching and Core Strengthening Exercise On Primary Dysmenorrhea In Young Females. *Journal Of Dental AND Medical Sciences*. 3(1). "2-6".

Supriyadi, J.A. dan Surendra, M. Pengaruh *William Flexion Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Pada Siswa SMAN 7 Kota Malang

