

PERBEDAAN PENGARUH *KINESIOTAPPING* DAN *CORE STRENGTHENING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID (*DISMINOREA*) PADA MAHASISWA PUTRI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Nurwahida Puspitasari, Novella Ulvinainy Faudu
Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
nurwahidapuspitasari@unisayogya.ac.id

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri haid yang demikian hebatnya, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau absen dari kampus untuk beberapa jam atau beberapa hari. *Dismenorea* memerlukan perhatian khusus karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut maka harus ada upaya khusus untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pemasangan *Kinesio Tapping* dan aktivitas fisik berupa *Core Trengthening Exercise*. Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* terhadap *disminorea* pada mahasiswa putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini bersifat *Quasi Experimental* dengan menggunakan *Pre test and Post test Two Group Design*. Teknik pengambilan sample yaitu *random sampling* dengan cara mengundi (*lottery technique*). Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I mendapat *Kinesiotapping* dan kelompok II mendapat *Core Strengthening Exercise*. Hasil: Uji Hipotesis I pada kelompok I dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai $P=0.000$ yang berarti ada pengaruh *Kinesiotapping* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*). Uji hipotesis II pada kelompok II dengan *Paired Sample T-test* didapatkan nilai $P=0.000$ yang berarti ada pengaruh *Core Strengthening Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*). Uji hipotesis III dengan *Independent Sample T-test* menunjukkan nilai $P=0.461$ artinya Tidak ada perbedaan pengaruh *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* terhadap nyeri haid (*Disminorea*). Kesimpulan: Tidak ada perbedaan pengaruh *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* terhadap nyeri haid (*Disminorea*) pada Mahasiswa Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Saran: Mahasiswa dapat memilih *kinesiotapping* atau *core strengthening exercise* untuk menurunkan nyeri haid (*disminorea*).

Kata kunci : Nyeri Haid (*disminorea*), *Kinesiotapping*, *Core Strengthening Exercise*, Mahasiswa Putri

Pendahuluan Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ketika bentuk badan, cara berpikir, bersikap, dan bertindak seorang individu, bukan lagi anak-anak tetapi bukan

pula dewasa yang telah matang. Masa peralihan tersebut terletak pada usia 13 sampai 20 tahun. Setiap remaja akan mengalami pematangan sistem organ reproduksi, pematangan sistem organ

reproduksi pada perempuan biasanya ditandai lepasnya lapisan *endometrium* dari dinding rahim apabila tidak dibuahi oleh sperma, lapisan *endometrium* akan keluar melalui *vagina* berupa gumpalan darah kotor selama 3-7 hari yang disebut menstruasi atau haid (Simanjuntak, dkk, 2013). Menurut WHO (*World Health Organization*) usia remaja merupakan suatu periode transisi dalam upaya menemukan jati diri dan kedewasaan biologis serta psikologi. Usia tersebut merupakan periode kritis sehingga perlu dibina dan dibimbing dengan benar. Remaja yang dimaksud adalah mereka yang berusia antara 10 – 19 tahun. Menurut hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2011 jumlah penduduk usia 10 – 19 tahun mencakup 22,9 % dari jumlah penduduk Indonesia (Dinkes,2012).

Angka kejadian nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sangat besar. Menurut Shah, *et al* (2015) menyatakan bahwa sejumlah 50-90% wanita mengalami *dismenorea* sepanjang tahun-tahun produktif. Selain itu, hasil penelitian Shah, *et al* (2015) yang dilakukan pada mahasiswi fisioterapi di perguruan tinggi SPB Physiotherapy, Ugat Bhesan Road, Surat Gujarat India ditemukan 71,2% dari seluruh mahasiswi fisioterapi mengalami *dismenorea* setiap bulannya. Sedangkan, Penelitian yang

dilakukan oleh Eka Wijayanti di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta menunjukkan dari 132 responden, terdapat 63,6 % atau 84 responden mengalami *dismenorearingan*, dan 36,4% atau 48 responden tidak mengalami *dismenorea primer*.

Faktor resiko penyebab nyeri haid(*dismenorea*) ialah kurangnya aktivitas fisik. Kejadian nyeri haid(*dismenorea*) akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Menurut Saadah (2014) pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya nyeri haid(*dismenorea*).

Terjadinya nyeri haid(*dismenorea*) sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Gangguan menstruasi memerlukan perhatian khusus karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Iacovides, 2013). Remaja yang mengalami nyeri haid(*dismenorea*) pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur kerja dan prestasinya kurang begitu baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak terkena

dismenore. Penelitian serupa oleh Saguni (2013) pada remaja putri SMA mendapatkan hasil bahwa nyeri haid (*dismenorea*) sangat mempengaruhi aktivitas keseharian mereka terutama aktivitas belajar. Wanita yang mengalami dismenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja (Calis, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal, 14 desember 2017, diperoleh mahasiswa yang mengisi kuesioner sebanyak 141 terdapat 89 mahasiswa putri yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) 52 mahasiswa tidak mengalami *dismenorea*. Sebagian mahasiswa putri merasa jika nyeri haid (*dismenorea*) yang dirasakan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kebanyakan mahasiswa akan tiduran jika merasakan nyeri menstruasi. Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya upaya khusus untuk mengurangi nyeri haid pada remaja sehingga mereka tidak harus setiap bulannya meninggalkan kuliah ataupun aktivitasnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pemasangan *Kinesio Taping* dan aktivitas fisik yang berupa latihan *Core Strengthening Exercise*.

Kinesiotapping adalah teknik berdasarkan proses penyembuhan alami dari

tubuh itu sendiri yang menunjukkan keefektifitasannya melalui aktivasi sistem saraf dan peredaran darah. Metode ini telah terbukti sukses menangani berbagai masalah-masalah kesehatan yang berhubungan dengan otot, sendi, dan jaringan ikat lainnya. Selain itu otot tidak hanya dikaitkan dengan gerakan tubuh, tetapi juga mengontrol sirkulasi *vena*, aliran *getah bening*, dan lain-lain (Rahayu, 2013). Pemasangan *kinesiotapping* pada otot berguna untuk mengurangi derajat nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, menormalisasi panjang dan tegangan dari otot untuk tenaga yang maksimal, membantu penyembuhan jaringan otot, mengurangi kelelahan otot, fasilitasi (meningkatkan kontraksi pada otot yang mengalami kelemahan), dan inhibisi (stimulasi relaksasi pada otot yang berkontraksi secara berlebihan) (Purbo, 2012).

Dalam penelitian terdahulu, oleh Jung-Hyun Choi, PhD, PT 2017 yang berjudul *Effects Of Kinesio Taping And Hot Packs On Premenstrual Syndrome In Females*, Sampel pada penelitian ini 32 wanita berusia 20-an dengan sindrom premenstruasi secara acak diberikan kelompok taping 11 orang, hot pack 11, dan taping dengan hot pack. Hasil penelitian intensitas dan lama nyeri berkurang pada

kelompok A sedangkan, pada kelompok B dan C tidak ada perbedaan yang signifikan pada pre dan post intervensi.

Core Strengthening Exercise adalah bentuk latihan yang digunakan melatih kekuatan otot inti, baik dengan menggunakan berat tahanan yang diangkat, banyaknya pengulangan yang dapat dilakukan, atau daya tahan otot untuk bertahan pada posisi yang stabil (Howell, 2015). *Deep muscle* (otot inti) pada *regio lumbal* terdiri dari *m. transversus abdominis*, *m. multifidus*, *m. quadratus lumborum (deep portion)*, *m. deep rotators* (Kisner dan Colby, 2007).

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *kinesiotapping* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) pada Mahasiswa putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui Apakah ada pengaruh *core strenghtening* pada penurnan nyeri haid (*disminorea*) Mahasiswa putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui Apakah ada perbedaan pengaruh *kinesiotapping* dengan *core strenghtening* pada penurnan nyeri haid (*disminorea*) Mahasiwa putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian *quasiekperimental pre and post test two grup design*. Pembagian kelompok menggunakan metode *random sampling* dengan cara mengundi (*lottery technique*). Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I mendapat *Kinesiotapping* dan kelompok II mendapat *Core Strengthening Exercise*. Sebelum diberikan perlakuan, kedua kelompok sampel diukur nyeri haidnya dengan menggunakan alat ukur Visual Analogue Scale (VAS).

Tempat penelitian dilaksanakan dikampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang beralamat di Jln Ringroad Barat No.63 Mlangi Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Waktu pelaksanaan penelitian di mulai pada tanggal 24 April 2018 sampai 23 Mei 2018, dengan teknis pelaksanaan perlakuan *Kinesio Tapping* diberikan 4 kali selama 2 minggu dengan durasi 3 hari pada setiap kali pemasangan *kinesiotapping*, sedangkan *Core strenghtening exercise* dilakukan 4 kali dalam seminggu selama 4 minggu.

Sumber data di dapatkan dari formulir data diri dan kuesioner *dismenorhea* yang dibagikan kepada mahasiswi putri, sedangkan data nilai nyeri haid responden didapatkan dengan mengukur skala nyeri

menggunakan alat ukur VAS sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi Fisioterapi semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 141 mahasiswidan berdasarkan rumus *pocock* di dapatkan total sampel penelitian 20 mahasiswa putri dengan 10 sampel pada tiap kelompok perlakuan.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan cara mengundi (*lottery technique*), selanjutnya peneliti melalui serangkaian proses assesment memilih sampel yang benar-benar dapat mewakili populasi dan didapatkan total sampel 20 mahasiswa.

Kriteria inklusi: Nyeri haid atau *Disminorea primer*, Usia 18-21 tahun, Bersedia jadi responden. Kriteria eksklusi: Remaja putri yang tidak masuk pada waktu diadakan penelitian.

Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan computer program SPSS versi 16. Uji statistic yang digunakan dalam menganalisis data, antaralain: Uji normalitas data dengan *saphiro wilk test*, Uji homogenitas data dengan *levene's test*, Uji hipotesis I dan II menggunakan *Paired Sample T-test*, dan Uji hipotesis III menggunakan *Independen Sample T-test*.

Hasil. Hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Karakteristik Responden berdasarkan usia, Masa Haid, Frekuensi Olahraga, dan Upaya Menangani *Disminorea*.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Kel I f	%	Kel II F	%
Usia	18	3	30	4	40
	19	5	50	2	20
	20	2	20	4	40
Masa Haid	6-7	5	50	6	60
	8-9	5	50	4	40
Frekuensi Olahraga	Tidak	4	40	5	50
Olahrga	1X/7hari	5	50	5	10
	Sering	2	20	0	0
Upaya Menangani <i>Disminorea</i>	Tiduran	10	10	4	40
	Minum	0	0	6	60
	Obat				

Berdasarkan table 1 usia dominan responden adalah berusia 18 dan 20 tahun. Masa haid rata-rata berlangsung selama 6-7 hari dan 8-9 hari. Berdasarkan Frekuensi olahraga rata-rata responden tidak melakukan olahraga dan rata-rata upaya yang dilakukan untuk menurunkan nyeri adalah dengan mengkonsumsi obat.

Distribusi nilai nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok I (*Kinesiotapping*) dan kelompok II (*Core Strengthening Exercise*)

Tabel 2 Distribusi Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

	Variabel	Mean±SD	Max	Min
Kel 1	sebelum	58,00±12,293	40	80
	Sesudah	31,00±11,005	20	50
Kel 2	sebelum	60,00±12,693	40	80
	Sesudah	35,00±12,693	20	50

Pada tabel 2 terjadi penurunan nilai nyer dari sebelum perlakuan 58,00 dan sesudah perlakuan 31,00 dari kelompok 1. Pada kelompok II terjadi penurnan nilai nyeri dari sebelum perlakuan 60,00 dan sesudah perlakuan 35,00.

Uji Normalitas Data

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

	n	Sig- p	
		Kel I	Kel II
sebelum	10	0,389	0,073
sesudah	10	0,074	0,061

Berdasarkan tabel 3 di atas hasil uji normalitas data pada semua kelompok memiliki nilai $p > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

	Nilai VAS Kel I dan II		
	n	Mean±SD	Sig- p
Kel I dan II	20	27,00±8,233	0,461

Pre-test 0,196

Berdasarkan tabel 4 hasil uji homogenitas nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan data homogen.

Uji Hipotesis I dan II

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis I dan II

	N	Mean±SD	Sig- p
Kel I	10	27,00±8,233	0,000
Kel II	10	25,00±8,498	0,000

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok I (*Kinesiotapping*) dan kelompok II (*Core Strengthening Exercise*), di peroleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis 1 ada pengaruh pemberian *Kinesiotapping* terhadap penurunan nyeri haid (*Disminorea*) pada mahasiswa dan pada hipotesis II ada pengaruh pemberian latihan *Core Strengthening Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*Disminorea*) pada Mahasiswa.

Uji Hipotesis III

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 6 hasil uji hipotesis 3 di peroleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,461, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* terhadap nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswa putri.

Pembahasan. Ada pengaruh *Kinesiotapping* Terhadap *Disminorea* Pada Mahasiswa Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *pre test and post test two group design*. Penelitian ini respondennya adalah perempuan dengan jumlah total 10 responden menunjukkan bahwa pada kelompok I usia 18 dan 20 tahun lebih dominan merasakan nyeri haid..

Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya pengaruh pemasangan *kinesiotapping* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*). Hal ini sesuai dengan penelitian Setyawati (2013) menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari pemasangan *Kinesiotapping* terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea* sesudah dilakukan pemasangan *Kinesiotapping*. Dalam jurnal yang ditulis Jung-Hyun Choi (2017) menyatakan bahwa *Kinesiotapping* dapat menimbulkan mekanisme homeostasis otot melalui kontraksi otot berulang dan siklus

relaksasi dan akhirnya menginduksi relaksasi otot.

Kinesio Tapping merupakan terapi tambahan untuk memaksimalkan kemampuan pemulihan alami dan mengoreksi keseimbangan tubuh manusia dengan menyesuaikan arus elektromagnetik pada kulit, *kinesio tapping* merangsang otot atau organ bawah kulit tanpa bahan kimia dan karakteristiknya sangat alami (Lim *et al*, 2013).

Tehnik ini digunakan untuk menormalkan fungsi otot, meningkatkan limfatik dan aliran pembuluh darah serta untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini dianggap sebagai terapi yang sangat sederhana, yang aman dan tidak memiliki efek samping selama *kinesio taping* masih terpasang disekitar kulit.

Mekanisme yang mendasari *Kinesio Tapping* adalah memfasilitasi saraf, mengendalikan suatu gerakan, dan menstimulasi hubungan antara kulit dan *stimulasi aferen* dan *motor control unit*. *Kinesio Tapping* meredakan ketegangan otot dan mengurangi nyeri dengan mendorong relaksasi konstan dan kontraksi otot melalui *stimulasi fisik, aferen* kulit. Serta efektif memaksimalkan kekuatan dengan merangsang organ organ melalui otot-otot yang berada dibawah kulit (Lim *et al*, 2013).

Salah satu tindakan utama *Kinesio Tapping* penekanan nyeri dengan stimulasi dari serat taktil dikulit melalui mekanisme gerbang control. Oleh karena itu, *Kinesio Tapping* di terapkan pada bagian perut bagian bawah yang akan merangsang serat taktil dikulit menekan aksi kepekaan rasa sakit prostaglandin di sumsum tulang belakang, sehingga mengurangi nyeri haid. Penelitian ini menunjukkan, *Kinesio Taping* tidak hanya mengurangi nyeri pada kasus muskuloskeletal tetapi juga untuk Kesehatan Wanita seperti *Disminorea* (Lim *et al*, 2013).

Setelah dilakukan intervensi *kinesiotapping* selama 2 minggu dari hasil dari pemakaian *kinesiotapping* adalah rerata post pada kelompok I adalah 31,00 dari nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan terhadap nyeri *disminorea*. Hasil ini tak lepas dari kegiatan responden rutin melakukan melakukan intervensi pemakaian *kinesiotapping* selama 2 minggu, yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu harus melepas dan mengganti *kinesiotapping* yang baru agar mendapat hasil yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri *disminorea*. Ada pengaruh *Core Strengthening Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Disminorea*) Maha siswa Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment dengan metode *pre test and post test two group design*, untuk mengetahui ada pengaruh penurunan nyeri haid (*Disminorea*). Sampel penelitian berjumlah 10 orang. Rentang usia 18-20 tahun. Merasakan nyeri haid (*disminorea*) terjadi selama proses kematangan usia. Pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*)

Core strengthening merupakan penggabungan dari konsep stabilisasi lumbal dan bagaimana ketidak stabilan dapat menyebabkan terjadinya cedera atau nyeri yang terjadi saat menstruasi. Lumbal merupakan bagian tulang belakang yang kuat dan dirancang untuk menguatkan tubuh dan merupakan tempat asal serta insersio dari otot-otot tertentu dan akan menginervasi saraf ke daerah tertentu (Sandeep *et al*, 2014).

Jika bagian tertentu dari tulang belakang lumbal lemah maka penanganan stress fungsional tidak akan optimal sehingga akan menyebabkan terjadinya rasa nyeri pada perut, punggung bawah atau paha. *Core strengthening* memungkinkan otot-otot intrinsik kecil yang mengelilingi tulang belakang lumbal membuat kinerja menjadi lebih baik dan *core muscle* akan menjadi

lebih kuat. Ketika otot-otot tersebut kuat, tubuh akan lebih siap untuk menangani kekuatan sehari-hari dengan biomekanika yang normal, bahkan ketika tubuh berada dibawah tekanan siklus menstruasi (Sandeep et al, 2014).

Saat menstruasi, *core muscle* yang lemah akan berakibat terhadap ketidakmampuan tubuh untuk kuat dalam melakukan gerakan fungsional, sehingga akan menurunkan daya tahan tubuh terhadap rasa sakit/ nyeri yang terjadi saat menstruasi. *Core muscle* yang kuat dapat membantu menyangga organ bagian dalam tubuh, meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki postur tubuh, serta dapat mengurangi gejala nyeri 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 (Bill, 2010). Latihan dapat meningkatkan aliran darah ke area *pelvic*. Kapiler-kapiler darah di otot akan mengalami *vasodilatasi* dan permeabilitasnya akan meningkat sehingga dapatmenstimulasi *βendorphin* yang berperan sebagai *analgesic* non spesifik, kemudian menurunkan durasi dan tingkat

nyeri *disminorea*(Abbaspour,2007). Dalam jurnal penelitian terdahulu oleh Sandeep Kaur (2014) Menyatakan bahwa *Core Strengthening Exercise* dapat dengan aman digunakan sebagai terapi alternatif untuk menghilangkan rasa sakit nyeri haid (*Disminorea*).

Setelah dilakukan intervensi *Core Strengthening Exercise* selama 4 minggu dari hasil latihan *Core Strengthening Exercise* adalah rerata post pada kelompok II adalah 35,00 dari nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan terhadap nyeri *disminorea*. Hasil ini tak lepas dari kegiatan responden rutin melakukan melakukan intervensi pemakaian latihan *Core Strengthening Exercise* selama 4 minggu, yang dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu agar mendapat hasil yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri *disminorea*. Tidak Ada Perbedaan Pengaruh *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Disminorea*) Pada Mahasiswa Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Hipotesis III didapatkan hasil yaitu tidak ada perbedaan pengaruh *kinesiotapping* dan *core strengthening exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) menggunakan uji *independen sampel t-test*. Kelompok perlakuan I dan II yang berjumlah

total semua 20 orang reponden dengan pemberian *kinesiotapping* dan *core strengthening exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada Mahasiswa Putri.

Kinesiotapping dapat mengurangi nyeri dan melancarkan peredaran darah sedangkan *Core Strengthening Exercise* dapat mengurangi nyeri, menguatkan otot perut, dan menguatkan otot *Core Muscle*. *Core Strengthening Exercise* merupakan penggabungan dari konsep stabilisasi *lumbal* dan ketidakstabilan dapat menyebabkan terjadinya cedera atau nyeri yang terjadi saat menstruasi. *Lumbal* merupakan bagian tulang belakang yang kuat dan dirancang untuk menguatkan tubuh dan merupakan tempat asal serta *insersio* dari otot-otot tertentu dan akan menginervasi saraf ke daerah tertentu Sandeep *et al* (2014).

Hal ini di sebabkan karena kedua jenis intervensi ini sama sama dapatkan menurunkan nyeri dimana pemberian *Kinesiotapping* dan *Core Strengthening Exercise* ini sangat berperan penting dalam mengurangi nyeri, melancarkan peredaran darah, penguatan otot perut, *core muscle*. Pada dasarnya kedua jenis intervensi ini memiliki fungsi yang sama, namun memiliki peran yang berbeda yaitu menggunakan kekuatan kontraksi dan *tapping*.

Kesimpulan. Pada penelitian ini dapat disimpulkan yaitu ada pengaruh *kinesiotapping* terhadap nyeri haid (*Disminorea*) pada mahasiswa putri Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Ada pengaruh *Core Strengthening Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) mahasiswa putri Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dan tidak ada perbedaan pengaruh *kinesiotapping* dan *core strengthening exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*disminorea*) pada mahasiswa putri Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Daftar Pustaka:

- Bill S, Halvorson R. 2010. *Core Stability for Enhanced Daily Function*. IDEA Fitness Journal 7: 25-58.
- Dinas Kesehatan Indonesia. 2012. *Profil Kesehatan Indonesia*: Jakarta.
- Howell, Damien. 2015. *Core Strength – Core Stability: Controversary regarding definition – does it ensure enhanced athletic performance?*. <http://www.damienhowellpt.com/pdf/core%20strength.pdf>. Diakses tanggal 3 November 2015.
- Jung-Hyun CHoi, PhD, PT1. 2017. *Effects of kinesio taping and hot packs on premenstrual syndrome in females*. J Phys Ther Sci. 2017 Sep; 29(9): 1514–1517
- Kisner, C dan Colby L.A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundations and*

Techniques. 5th Ed. Philadelphia: F. A. Davis Company. PP: 2

Iacovides, Stella, Ingrid Avidon, Alison Bentley & Fiona C. 2013. Baker. *Reduced quality of life when experiencing menstrual pain in women with primary dysmenorrhea.*; Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica Acta Obstet Gynecol Scand ISSN 1600- 0412 2014 Feb Vol 93 2 pp 213-7 Publisher Wiley PMID 242664251

Purbo, K.H. 2012. *Kinesio Taping Pada Leher dan Bahu*; Seminar dan Workshop.

Saadah, S. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Disminore Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Shah, S. Makwana, K. dan shah, P. 2015. *Menstual characteristics and Prevalence Of Dysmenorrhea among Female Physiotherapy Students*. Internatinal Journal of Medicine & Health Research. 42 (1).1 : 1-2

Sianipar O, Bunawan NC, Almazini P, Calista N, Wulandari P, Rovenska N, et al .2009. *Prevalensi gangguan menstruasi dan faktor-faktor yang berhubungan pada siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur*. Majalah kedokteran Indonesia.03-06