



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**



EDUKASI KESEHATAN REMAJA PUTRI

PANDUAN MANDIRI BAGI REMAJA PUTRI

Oleh
Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed
Lisnaini, S.Ft., MKM
Citra Puspa Juwita, MKM
Yolanda Firm awayt, Sft., M.Erg



UKI PRESS

Pusat Penerbit dan Pencetakan
Universitas Kristen Indonesia
Jl. Mayjen Sutoyo No. 02 Cawang
Jakarta Timur 13630

ISBN 978-623-8012-19-0



EDUKASI KESEHATAN REMAJA PUTERI

Penulis:

Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed

Lisnaini, S.Ft., M.K.M

Citra Puspa Juwita, MKM

Yolanda Firmawaty, Sft., M.Erg

Editor:

James Manik, SSt.FT, M.Fis



UKI PRESS

Pusat Penerbitan dan Pencetakan

Buku Perguruan Tinggi

Universitas Kristen Indonesia

Jakarta

2022

EDUKASI KESEHATAN REMAJA PUTERI

Tim Penulis:

Weeke Budhyanti, SSt., S.Ft., M.Biomed

Lisnaini, S.Ft., M.K.M

Citra Puspa Juwita, MKM

Yolanda Firmawaty, Sft., M.Erg

ISBN: 978-623-8012-19-0

Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi

Fakultas Vokasi, Program Studi Fisioterapi

Universitas Kristen Indonesia

Jl Mayjen Sutoyo, No 2, Cawang, Jakarta, 13630, Indonesia

Telepon: 021-8092425

situs: www.vokasi.uki.ac.id

Edisi pertama, 2022

Editor: James Manik, SSt.FT, M.Fis

Model dalam buku: Villya, Meliana, dan Maria Irene

Penerbit: UKI Press

Hak cipta dilindungi undang-undang

Anggota IKAPI

Anggota APPTI

*Masa remaja tidak akan dapat diulang
Marilah remaja putri menjaga kesehatan
Demi terwujudnya Indonesia gemilang*

PRAKATA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas kesempatan dan kemampuan yang diberikan kepada tim penyusun Edukasi Kesehatan Remaja Puteri ini. Buku Edukasi Kesehatan Remaja Puteri ini disusun dengan bahasa dan gambar yang mudah dimengerti remaja, agar dapat dilaksanakan dengan mudah demi kesehatan remaja puteri.

Remaja Puteri, dalam masa perkembangan usianya, mungkin tidak menyadari besarnya perubahan yang terjadi pada usia remaja, sehingga edukasi ini diharapkan dapat memberi arahan agar remaja puteri bisa tetap sehat dan ceria di usia remaja. Dengan panduan ini, kami berharap remaja puteri Indonesia dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal demi tercapainya generasi yang unggul di masa depan.

Ucapan terimakasih kami sampaikan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian buku panduan ini, terutama kepada remaja putri yang telah turut memberi masukan kepada buku ini.

Jakarta, Mei 2022

Tim Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv

BAGIAN 1 STATUS NUTRISI.....	1
A. Kapan saya disebut kurus?	3
B. Apa yang terjadi kalau saya kurus?.....	3
C. Kapan saya disebut gemuk?	3
D. Apa yang terjadi kalau saya gemuk?.....	4
E. Bagaimana agar saya dapat mencapai status nutrisi yang ideal?	4
F. Dismenore Remaja Putri	6
a. Apa itu dismenore?.....	8
b. Kenapa bisa terjadi dismenore?.....	12
c. Bagaimana agar tidak mengalami dismenore?....	13
d. Kalau Mengalami Dismenore, Apa Yang Dapat Saya Lakukan?	24

BAGIAN 2 AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTERI	33
A. Kenapa saya harus cukup aktif?.....	34
B. Kapan saya dapat disebut hidup secara aktif?.....	36

C.	Gerak seperti apa yang harus saya lakukan?.....	37
D.	Apa itu 1 MET?.....	37
E.	Aktivitas Fisik Ringan	40
F.	Aktivitas fisik sedang.....	41
G.	Aktivitas fisik berat.....	42
H.	Contoh kegiatan sehari-hari seorang remaja aktif....	44

BAGIAN 3 MASALAH POSTURAL PADA

	REMAJA PUTERI	47
A.	Apa saja yang disebut dengan masalah postural?	50
B.	Bagaimana agar saya tidak mengalami masalah postural?	51
	1. Lakukan latihan peregangan.....	51
	2. Lakukan Koreksi Postur.	52
	3. Memperbaiki Cara Berdiri dan Berjalan	53
	4. Memperbaiki Posisi Duduk	54
C.	Kalau saya sudah mengalami masalah postural, apa yang dapat saya lakukan?	56

	DAFTAR PUSTAKA	61
--	-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Isi Piringku.....	5
Gambar 1.2 Dismenore	6
Gambar 1.3 Dismenore pada remaja.....	9
Gambar 1.4 Dismenore dapat mengganggu aktivitas	11
Gambar 1.5 Cat Stretch Position.....	17
Gambar 1.6. Lower Trunk Rotation Stretch	18
Gambar 1.7 Gerakan hip stretch, abdominal stretching (curl up), lower abdominal stretching dan the bridge position	19
Gambar 1.8. Yoga.....	20
Gambar 1.9 William’s Flexion Exercise.....	22
Gambar 1.10 Aktivitas Rutin Selain Olahraga	24
Gambar 1.11 Kompres perut saat dismenore.....	25
Gambar 1.12 Massage.....	26
Gambar 1.13 Istirahat yang cukup	27
Gambar 1.14 Diet rendah garam.....	28
Gambar 1.15 Aroma Terapi	29
Gambar 1.16 Relaksasi dengan tarik nafas dalam	30
Gambar 1.17 Minum cukup air putih.....	31
Gambar 1.18 Mengatur Posisi Tidur.....	32
Gambar 2.1 Jalan Sore Belum Tentu Merupakan Bentuk Hidup Aktif	29
Gambar 2.2 Manfaat aktifitas fisik	35
Gambar 2.3 Belajar bukan gaya hidup aktif	36
Gambar 2.4 MET	39
Gambar 2.5 Mencuci piring	40
Gambar 2.6 Mencuci Baju	41

Gambar 2.7 Membawa Beban Berat.....	43
Gambar 2.8 Bersepeda.....	44
Gambar 2.9 Contoh Jadwal Aktifitas Fisik.....	45
Gambar 3.1 Latihan Peregangan.....	52
Gambar 3.2 Posisi Bersandar Pada Dinding.....	44
Gambar 3.3 Posisi Berdiri Yang Baik.....	54
Gambar 3.4 Posisi Duduk Yang Baik.....	55
Gambar 3.5 Latihan peregangan otot perut.....	56
Gambar 3.6 Gerakan Merapatkan Bahu.....	48
Gambar 3.7 Gerakan meluruskan tangan ke atas.....	58
Gambar 3.8 Gerakan menaikkan dan menurunkan lengan ..	59
Gambar 3.9 Gerakan peregangan leher dan punggung.....	60

BAGIAN 1

STATUS NUTRISI

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu tinggi badan kurang akibat kekurangan gizi (*stunting*), kurus (*wasting*), dan kegemukan (obesitas). Selain tiga masalah besar ini, ada juga masalah kekurangan zat gizi mikro seperti anemia/kurang darah yang banyak dialami oleh wanita di Indonesia. Pada masa remaja merupakan pertumbuhan tercepat kedua pada masa kehidupan manusia, untuk itu mencukupi nutrisi/gizi pada masa remaja menjadi agenda yang sangat penting. Masalah gizi pada remaja dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu kurang seimbangnya konsumsi nutrisi dengan kecukupan yang dianjurkan. Masalah gizi dapat menyebabkan gizi kurang, hal tersebut terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat gizi lainnya tidak memenuhi kebutuhan.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun, yang artinya dari 100 remaja maka ada 26 yang mengalami gizi kurang dan sangat kurang. Kejadian tinggi badan kurang bahkan sangat kurang merupakan kejadian kekurangan nutrisi/gizi dari awal kehidupan yang berlangsung secara terus menerus, biasa kita menyebutnya *stunting*. Kejadian *stunting* menunjukkan bahwa kualitas sumber daya manusia

dalam keadaan buruk dan selanjutnya akan menurunkan kemampuan produktivitas bangsa di masa depan.

Selanjutnya sebanyak 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurang dan sangat kurang. Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Mengetahui seseorang itu mempunyai berat badan normal, kurus, atau gemuk tidak dapat hanya dirasa-rasa saja, tetapi perlu dihitung dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (perlu diingat bahwa di Indonesia biasa menggunakan satuan tinggi dengan sentimeter (cm) untuk itu perlu dibagi seratus agar menjadi satuan meter).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Remaja dikatakan mempunyai berat badan ideal apabila hasil IMT antara 18,5–25,0.

A. Kapan saya disebut kurus?

Remaja dikatakan sangat kurus apabila hasil perhitungan dari IMT nya kurang dari 17 (< 17) dan dikatakan kurus jika hasil IMT antara 17 – kurang dari 18,5 ($< 18,5$).

B. Apa yang terjadi kalau saya kurus?

Kurus disebabkan karena zat gizi yang masuk kedalam tubuh kurang dari kebutuhan. Asupan zat gizi yang biasanya rendah adalah zat besi yang sering terjadi pada remaja perempuan yang mengakibatkan kurang darah, mudah lelah, kurang bersemangat, sehingga kurang motivasi dalam belajar dan interaksi bersama temannya kurang. Pada laki-laki juga bisa terkena kurang darah yang dihubungkan pada kebutuhan yang meningkat. Kurang gizi menyebabkan kurang optimalnya tinggi badan laki-laki.

Permasalahan lainnya yang terjadi pada remaja yang kurus atau kurang gizi yang berkelanjutan adalah Kurang Energi Kronis (KEK). Pada perempuan yang KEK memiliki resiko tinggi akan melahirkan anak yang KEK nantinya.

C. Kapan saya disebut gemuk?

Remaja dikatakan gemuk apabila hasil perhitungan dari IMT nya lebih dari 25 (> 25) dan dikatakan sangat gemuk jika hasil IMT lebih dari 27 (> 27).

D. Apa yang terjadi kalau saya gemuk?

Faktor yang menyebabkan gemuk adalah tingginya asupan energi, lemak, dan karbohidrat. Gemuk merupakan faktor resiko dari kejadian penyakit tidak menular seperti kanker, jantung, diabetes melitus, dan osteoarthritis.

E. Bagaimana agar saya dapat mencapai status nutrisi yang ideal?

Energi adalah asupan paling penting karena dapat mempengaruhi penggunaan protein, vitamin, dan mineral untuk fungsi metabolisme dalam tubuh secara efektif (Fikawati dkk, 2020). Untuk mendapatkan asupan nutrisi yang ideal, harus diperhatikan agar kita:

1. Makan sesuai waktunya, jangan ditunda.
2. Sarapan pagi setiap hari.
3. Selalu makan dengan gizi seimbang (ada nasi, ikan, sayur, buah). Gambar 1 menunjukkan aturan porsi dan jenis-jenis makanan untuk dapat disebut asupan seimbang untuk satu kali makan. Anda dapat mengukur dan mengatur porsi makan anda sebagaimana ditunjukkan tersebut.
4. Istirahat yang cukup.
5. Melakukan aktivitas fisik setiap hari.



Gambar 1.1 Isi Piringku

F. Dismenore Remaja Puteri



Gambar 1.2 Dismenore

Remaja dalam bahasa asingnya adalah *adolescence* yang memiliki arti tumbuh ke arah kematangan. Status kesehatan remaja sangatlah penting terutama kesehatan reproduksi mereka yang sangat berguna ketika mereka membangun kehidupan mereka yang juga penting dalam masa depan Indonesia, mulai dari membangun rumah tangga, menjadi pemimpin dalam mengambil keputusan dan menjadi tulang punggung perekonomian nasional Indonesia, sehingga diperlukan perhatian khusus dan

edukasi agar para remaja dapat memahami dengan baik tentang proses perubahan yang terjadi dari segala aspek.

Seseorang remaja yang sudah berkembang mencapai kematangan seksual memiliki tanda-tanda seksual sekunder. Kematangan ini juga menandakan bahwa remaja sedang memasuki masa pubertas dimana organ reproduksi sudah berfungsi dengan baik. Khususnya pada wanita ditandai dengan datangnya siklus menstruasi dan pada laki-laki dengan mimpi basah.

Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan yaitu terjadi perdarahan dari rahim dan berlangsung secara siklik dan periodik. Semua wanita mengharapkan dapat menjalani siklus menstruasi yang normal, namun pada kenyataannya banyak di antara mereka merasakan sakit ketika menstruasi (Aziza N. 2013).

Bagi remaja perempuan, nyeri yang dirasakan ketika menstruasi adalah dua hal yang sangat sulit dipisahkan. Pada saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Biasanya nyeri yang dirasakan ketika menstruasi dapat disertai rasa kram di perut bagian bawah. Keluhan inilah yang sering disebut dengan istilah **dismenore**.

a. Apa itu dismenore?

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan saat remaja mengalami menstruasi. Nyeri dirasakan mulai dari bagian perut bawah dan menjalar hingga ke punggung bagian bawah. Pada remaja putri yang memiliki pemahaman kurang bagaimana mengatasi nyeri haid dapat beresiko mengalami masalah reproduksi, salah satunya keputihan. Selain itu, dampak dismenore adalah kram perut, cemas dan kurang percaya diri.

Dismenore masih menjadi masalah kesehatan wanita, walaupun tingkat derajat nyeri seseorang berbeda. Dismenore tidak perlu menjadi masalah yang serius jika seseorang mengetahui dan dapat menyikapinya dengan baik (Nurjanah S. 2018). Proses ini dapat membuat rasa tidak nyaman, dan dinyatakan sekitar 75% remaja putri yang mengalami dismenore akan menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari.



Gambar 1.3 Dismenore pada remaja

- **Secara umum dismenore dibagi menjadi 2 jenis antara lain:**
 1. **Dismenore Primer**

Dismenore primer yaitu nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh adanya kontraksi otot rahim secara kuat. Nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah yang menjalar ke punggung di bagian bawah bahkan bisa sampai ke bagian

paha. Rasa nyeri biasanya berlangsung 1-2 hari sebelum menstruasi dan dapat dirasakan juga selama proses menstruasi berlangsung. Gejala-gejala yang muncul lainnya seperti perut kembung, rasa mual bahkan sampai muntah, sakit kepala, lemah lesu tidak memiliki tenaga, tidak nafsu makan sampai bisa terkena diare.

2. Dismenore Sekunder

Dismenore sekunder, di mana nyeri disebabkan karena ada gangguan pada organ reproduksi bagian dalam saat menstruasi berlangsung. Nyeri dan kram perut yang dirasakan pada dismenore ini dirasakan sejak mulai datangnya menstruasi sejak awal menstruasi dan berlangsung lebih lama dari dismenore primer serta tidak ditemukan gejala-gejala lainnya.



Gambar 1.4 Dismenore dapat mengganggu aktivitas

Beberapa penelitian menunjukkan angka yang cukup tinggi pada remaja yang mengalami dismenore. Di Indonesia, ada penelitian yang melaporkan bahwa pada kalangan usia produktif terdapat sekitar 55% angka kejadian dismenore, sekitar 15% di antaranya mengeluhkan adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Penelitian lain menyebutkan bahwa di Indonesia yang mengalami dismenore primer pada usia produktif di perkirakan sekitar 65%, di mana 59,2% diantaranya menyebabkan penurunan aktivitas,

5,6% diantaranya melakukan bolos sekolah atau kerja (PurnomoI, 2011).

Dismenore sangat mengganggu aktivitas bahkan menurunkan kualitas hidup remaja sekitar 40-90%, dan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan motivasi belajar bahkan dari 30-60%, 7-15% tidak dapat ke sekolah atau bekerja (Nathan, 2005).

b. Kenapa bisa terjadi dismenore?

Penyebab utama dismenore adalah selain memang adanya patologi pada organ reproduksi pada dismenore sekunder dan pada dismenore primer disebabkan karena terjadinya peningkatan hormon prostaglandin dalam rahim sehingga merangsang terjadinya kontraksi dari uterus. Kontraksi uterus ini biasanya terjadi lebih kuat saat menstruasi sehingga dapat menimbulkan nyeri hebat, selain nyeri juga dapat disebabkan karena kontraksi tersebut menekan pembuluh darah di sekitarnya mengakibatkan suplai darah dan oksigen menjadi berkurang.

Beratnya gejala dismenore dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti resiko adanya keluarga dengan riwayat dismenore, faktor usia saat menstruasi pertama didapatkan pada usia muda (usia dini) maka akan lebih lama terjadinya periode menstruasi atau siklus menstruasi yang panjang

(Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A.F., 2017), perokok, obesitas, depresi serta faktor banyaknya darah yang keluar selama siklus menstruasi berlangsung, remaja yang kurang olahraga, dan faktor gizi dan suka mengonsumsi makanan yang kurang tepat seperti *junk food* sehingga hormon prostaglandin meningkat dan menimbulkan nyeri perut bawah atau dismenore (Pratiwi H, Rodiani R, 2015).

c. Bagaimana agar tidak mengalami dismenore?

Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan olahraga teknik relaksasi. Dengan olahraga otak dan tulang belakang akan menghasilkan hormon endorfin, di mana fungsi hormon ini adalah penenang alami. Untuk itu jika hormon ini diproduksi maka yang muncul adalah rasa nyaman sehingga nyeri dapat dapat berkurang saat adanya kontraksi (Marlinda dan Purwaningsih, 2013:121). Hormon endorfin ini juga dapat mengendalikan sirkulasi darah tanpa hambatan ke arah normal sehingga nyeri iskemik dapat berkurang meskipun ada penyempitan pembuluh darah saat menstruasi (Anisa, 2015:63)

Olahraga mampu mengatasi keluhan atau gejala-gejala dismenore saat menstruasi, karena dengan berolahraga sel-sel yang berfungsi

mempertahankan tubuh dari berbagai bakteri dapat meningkatkan karena di produksi oleh makrofag, selain itu olahraga juga mendorong terjadinya perubahan-perubahan fisiologi terhadap kekebalan tubuh atau imunitas. Imunitas meningkat sehingga anti bodi bergerak lebih cepat untuk mengusir virus dan bakteri.

Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi gejala dismenore. Windastiwi, 2017 juga menyimpulkan bahwa latihan penguluran pada otot perut dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Sedangkan Manurung dkk, 2015 menyatakan senam yoga juga dapat mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi karena adanya relaksasi dan distraksi yang ditimbulkan akibat terstimulusnya mekanoreseptor abdomen. Penelitian lainnya menyatakan bahwa untuk mengurangi dismenore adalah latihan peregangan yang paling efektif, aman dan non farmakologis (Renuka dan Jeyagowri, 2015:4).

Latihan peregangan otot juga dapat di lakukan dengan gerakan *William Flexion* yaitu gerakan *Pelvic Tilt, Single Knee to Chest, Double Knee to Chest, Partial Sit-up, Hamstring Stretch, Hip Flexor Stretch, Squat* (Kumar, 2015:35). Didukung oleh penelitian Oktaviani & Lestari (2017:14), *William Flexion Exercise* efektif dalam pengurangan nyeri haid. Sedangkan menurut

Ningsih dkk (2013:73), dengan latihan peregangan ini maka oksigen dapat meningkat dan terjadi pertukaran dengan karbondioksida dalam sel serta sistem drainase dan sistem getah bening pun meningkat membuat otot menjadi lentur dan kembali elastis atau fleksibel sehingga kram pada otot dapat dikurangi.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2015 dan 2018), meskipun dismenore aktivitas fisik harus tetap dilakukan saat nyeri haid, karena dengan melakukan aktivitas fisik maka tubuh otomatis bergerak sehingga terjadi pembakaran kalori. Ada 3 aktivitas fisik yang dapat dilakukan seorang wanita dengan dismenore seperti yang tertuang dalam artikel kementerian kesehatan dengan judul “Mengetahui Jenis Aktivitas Fisik” yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan olahraga.

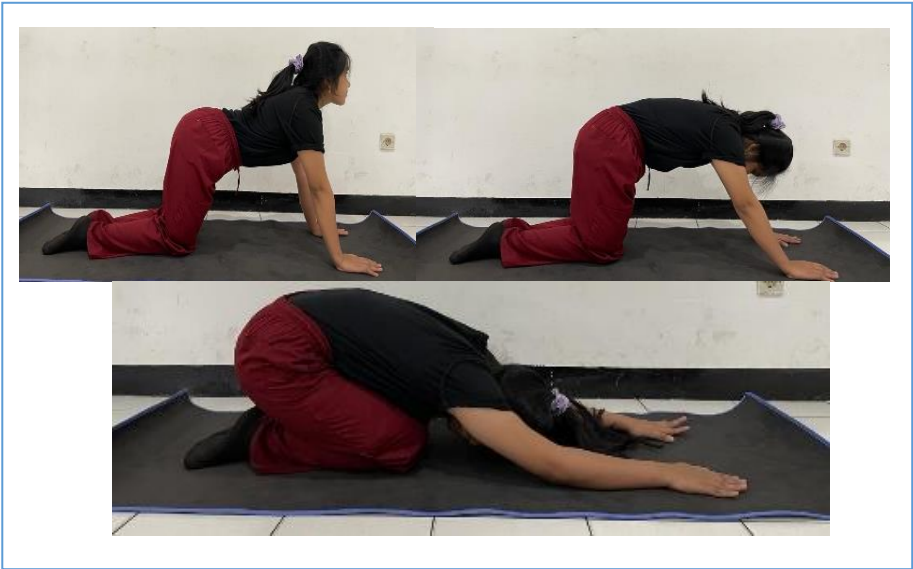
Aktivitas fisik harian adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari seperti duduk, berjalan, menyapu, mengepel, mencuci pakaian, mencuci piring, menyetrika, menonton TV, mengemudi dan sebagainya. Setiap Aktivitas ini dapat membakar sekitar 50-200 kkal.

Ada beberapa latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengatasi keluhan dismenore pada remaja. Menurut beberapa penelitian bahwa olahraga atau latihan fisik memiliki hubungan yang sangat signifikan dalam

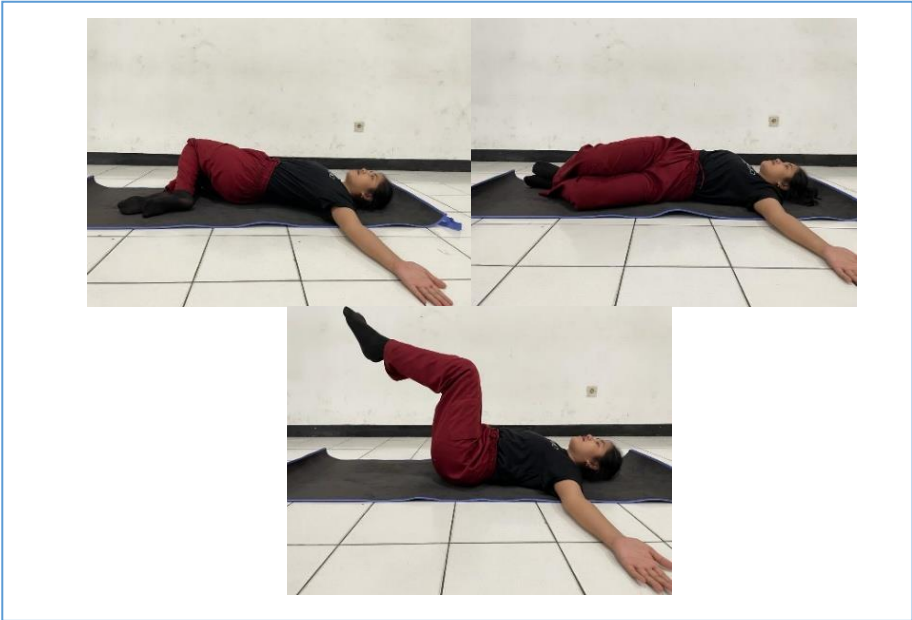
menurunkan kram perut, dimana untuk menghilangkan kelelahan otot dan *physical inactivity* pada dinding uterus dengan *exercise* (Thermacare, 2010).

1. *Abdominal stretching exercise*

Latihan yang dapat mengurangi nyeri haid yaitu dengan *abdominal stretching exercise* dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibel otot. Latihan ini juga dapat meningkatkan mental dan relaksasi, mengoptimalkan daya ingat, kesadaran tubuh dan kebugaran. Selain itu, manfaat *stretching* atau peregangan dapat mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, mengurangi resiko cedera dan dapat mempermudah pekerjaan dan membuat perasaan lebih nyaman. Latihan ini dilakukan selama 10 menit dengan bentuk latihan *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *abdominal stretching (curl up)*, *lower abdominal stretching* dan *the bridge position*.



Gambar 1.5 Cat Stretch Position



Gambar 1.6 Lower Trunk Rotation Stretch



Gambar 1.7 Gerakan hip stretch, abdominal stretching (curl up), lower abdominal stretching dan the bridge position

2. *Yoga*

Somvir (2008) dalam penelitiannya menyatakan bahwa untuk mencapai kualitas hidup yang prima serta untuk memperoleh kesehatan dan kebahagiaan dapat dilakukan dengan latihan

yang mudah dan murah, dan salah satunya dapat dilakukan dengan yoga.

Yoga adalah sebuah aktivitas olahraga tubuh dan pikiran yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi atau fokus, mengatur nafas, menenangkan pikiran, demi meningkatkan kekuatan, kelenturan dan meningkatkan kesehatan mental serta fisik dengan posisi tubuh tertentu.

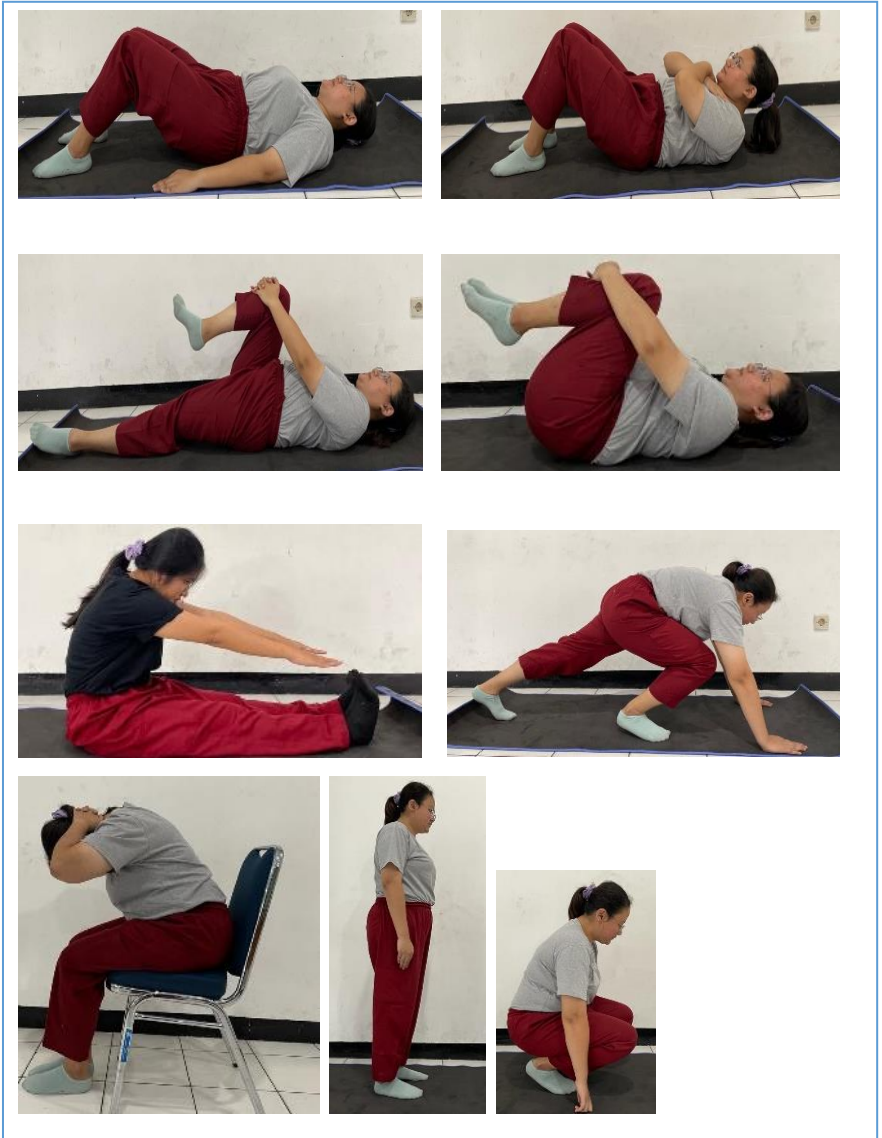


Gambar 1.8 Yoga

Latihan yoga juga dapat meningkatkan kerja sistem tubuh, yaitu sistem saraf dan seluruh organ tubuh. Hal tersebut berpengaruh di aspek psikologis dan aspek spiritual. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual.

3. William's Flexion Exercise

William Flexion Exercise adalah suatu latihan aktif pada otot-otot perut dan latihan pasif *stretching* pada otot-otot *gluteus maximus*, hamstring, fleksor hip dan otot *sacrospinalis*. Latihan ini dapat mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan stabilitas batang tubuh bagian bawah.



Gambar 1.9 William's Flexion Exercise

Latihan peregangan/*stretching* juga dapat dilakukan dengan gerakan William Flexion yaitu gerakan *Pelvic Tilt, Single Knee to Chest, Double Knee to Chest, Partial Sit-up, Hamstring Stretch, Hip Flexor Stretch, Squat* (Kumar, 2015:35).

4. Aktivitas fisik sehari-hari

Aktivitas fisik sehari-hari adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan kehidupan sehari-hari seperti duduk, berjalan, menyapu, mengepel, mencuci pakaian, mencuci piring, menyetrika, menonton TV, mengemudi dan sebagainya. Setiap aktivitas ini dapat membakar sekitar 50-200 kkal.



Gambar 1.10 Aktivitas Rutin Selain Olahraga

d. Kalau mengalami dismenore, apa yang dapat saya lakukan?

Untuk mengatasi hal tersebut sebagian wanita lebih memilih sujud, tidur terlentang, tidak melakukan aktifitas apapun, bahkan sampai dengan menggunakan obat yang berfungsi secara kuratif (Rahayu MA, Suryani L, Marlina R, 2014). Tapi, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan akibat dismenore, antara lain sebagai berikut:

1. Kompres hangat

Lowdermilk, dkk (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa secara non-farmakologis, kompres hangat sangat bermanfaat dalam

penurunan nyeri dismenorea melalui proses relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang. Kompres dengan air hangat dilakukan pada bagian yang nyeri atau kram di perut bagian bawah dan pinggang bagian belakang.



Gambar 1.11 Kompres perut saat dismenore

Sambil berbaring dalam posisi terlentang, kompreslah bagian bawah perut tepat di atas rahim, yaitu daerah sekitar bawah pusar dengan menggunakan handuk atau kantong/wadah khusus yang berisi air hangat, bisa juga menggunakan botol, plastik, kompres selama lebih kurang 15 menit dan

istirahatkan 15 menit juga, ulangi lagi sampai rasa nyeri haid berkurang atau menghilang.

2. Mandi air hangat

Mandi dengan air hangat dapat membuat tubuh menjadi relaks dan nyaman sehingga dapat mengurangi rasa nyeri atau kram.

3. Massage

Lakukan pijatan atau gosokan ringan pada perut dan pinggang bawah bagian belakang.



Gambar 1.12 Massage

4. Tidur atau istirahat cukup



Gambar 1.13 Istirahat yang cukup

Tak hanya menghilangkan rasa kantuk, istirahat atau tidur yang cukup dapat memberikan beragam manfaat bagi kesehatan tubuh yaitu meningkatkan suasana hati, konsentrasi dan produktifitas, daya ingat, menjaga berat badan tetap ideal, memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengontrol kadar gula darah, dan menjaga kesehatan jantung.

5. Diet rendah garam

Kurangi asupan yang mengandung garam termasuk makanan olahan dan makanan cepat saji dengan begitu dapat mencegah perut kembung dan payudara bengkak serta rasa tidak nyaman yang muncul saat haid.



Gambar 1.144 Diet rendah garam

Beberapa makanan yang bisa di konsumsi untuk meredakan nyeri haid antara lain brokoli, salmon, telur, yoghurt rendah lemak, kacang-kacangan, pisang, susu, ikan, keju, dan sebagainya yang mengandung kalsium serta karbohidrat.

6. Menggunakan aromaterapi untuk menenangkan diri
 Pemberian aromaterapi merupakan metode relaksasi yang menggunakan minyak esensial dan beberapa penelitian membuktikan dapat meredakan nyeri haid, selain itu juga bisa meningkatkan kesehatan fisik dan menurunkan

kecemasan. Ada berbagai bentuk dan jenisnya antara lain minyak esensial, sabun mandi, garam, dupa dan lilin. Aromaterapi dapat diberikan secara perendaman, difusi, inhalasi, massage, maupun kompres (Solehati & Kosasih, 2015).



Gambar 1.15 Aroma Terapi

7. Tehnik pernafasan untuk relaksasi
Relaksasi dengan cara menarik nafas dalam kemudian menghembuskan dari mulut secara perlahan dilakukan secara berulang-ulang akan menimbulkan rasa nyaman yang akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri dalam hal ini nyeri haid atau dismenore.



Gambar 1.16 Relaksasi dengan tarik nafas dalam

Beberapa penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah melakukan relaksasi dengan pengaturan pola nafas dalam, salah satunya dalam penelitian yang dilakukan oleh Suaib N. (2019) dengan teknik relaksasi napas dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

8. Minum air putih

Minum air putih selain memang baik untuk kesehatan tubuh kita ternyata air putih juga bermanfaat dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.



Gambar 1.17 Minum cukup air putih

Kamu bisa minum air putih hangat untuk membantu mengurangi rasa sakit khususnya kram di bagian perut. Air yang hangat dapat membantu melancarkan peredaran darah ke kulit sehingga otot-otot dapat lebih rileks dan rasa sakit dapat berkurang.

9. Posisi tidur

Mengatur posisi tidur juga dapat meredakan nyeri haid, para ahli menyarankan posisi tidur

seperti meringkuk seperti posisi janin atau fetus karena selain dapat meningkatkan kualitas tidur juga posisi tersebut dapat membuat otot-otot perut menjadi relaks sehingga kram perut dapat berkurang.



Gambar 1.188 Mengatur Posisi Tidur

BAGIAN 2

AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA PUTERI

Riskesdas 2018 melaporkan bahwa terkait aktivitas fisik pada penduduk Jakarta Timur, untuk orang di atas 10 tahun hanya terdapat 53.83% penduduk berusia di atas 10 tahun yang melakukan cukup aktivitas fisik, dan terdapat 46.17% yang kurang melakukan aktivitas fisik. Hal ini sangat disayangkan, karena gaya hidup aktif sangat dibutuhkan. Yang menarik banyak remaja sangat sibuk, dan merasa sudah cukup beraktivitas fisik, namun ternyata belum memadai untuk dikatakan memiliki gaya hidup aktif. Bagian ini akan menjelaskan gaya hidup aktif, dan bagaimana cara remaja dapat menghidupkannya sehari-hari.

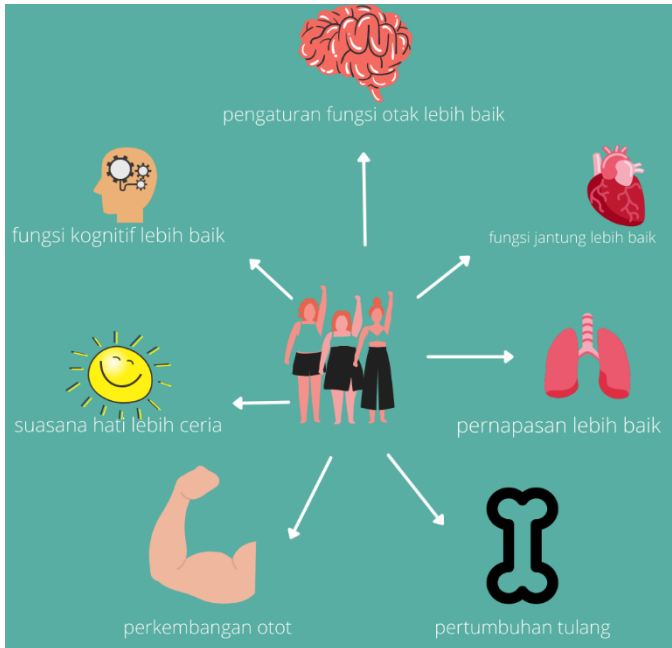


Gambar 2.1 Jalan Sore Belum Tentu Merupakan Bentuk Hidup Aktif

A. Kenapa saya harus cukup aktif?

Sebelum melanjutkan lebih jauh, mungkin pertanyaan mendasar adalah, kenapa seorang remaja harus memiliki gaya hidup aktif?

Seorang remaja memang sibuk, terutama untuk belajar sebagai salah satu tugas utamanya. Namun seorang remaja masih dalam fase pertumbuhan, dan aktivitas fisik sangat diperlukan.



Gambar 2.2 Manfaat aktifitas fisik

Aktivitas fisik pada remaja bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik (kardiorespirasi dan otot), kesehatan kardiometabolik (tekanan darah, dislipidemia, glukosa dan resistensi insulin), kesehatan tulang, peningkatan kognitif (performa akademik, kemampuan melaksanakan tugas), kesehatan mental (berkurangnya gejala depresi), dan penurunan jumlah adiposit. Adiposit adalah penumpukan lemak pada tubuh, yang terjadi karena terlalu banyak kalori yang dikonsumsi dibandingkan dengan kalori yang dikeluarkan.

Keuntungan khusus bagi remaja putri adalah bahwa aktivitas fisik yang memadai akan membantu regulasi hormon, sehingga membantu melancarkan fase menstruasi, mengurangi gejala sindroma pra menstruasi, dan mengurangi masalah dismenore.

B. Kapan saya dapat disebut hidup secara aktif?

Walaupun anda sangat sibuk dalam kehidupan sehari-hari, tapi anda baru disebut aktif secara fisik bila kegiatan anda sehari-hari melibatkan pergerakan tubuh yang luas dan membutuhkan energi. Aktivitas duduk menghadapi buku, komputer dan menggunakan gadget tidak termasuk gaya hidup aktif, melainkan gaya hidup sedenter. Gaya hidup sedenter adalah gaya hidup yang melibatkan posisi duduk, berbaring, dengan hanya sedikit atau bahkan tanpa latihan. Dengan demikian, walaupun belajar melelahkan, belum termasuk gaya hidup aktif.



Gambar 2.3 Belajar bukan gaya hidup aktif

Selain harus banyak melibatkan gerakan tubuh dalam aktivitas sehari-hari, diperlukan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung. Karena apabila aktivitas dilakukan secara rutin, maka sistem peredaran darah dan pernapasan akan beradaptasi terhadap aktivitas tersebut. Latihan 3-5 kali seminggu akan memberi stimulasi tambahan kepada jantung dan paru-paru, dibandingkan dilakukan setiap hari. Apabila dilakukan setiap hari, pastikan anda melakukan 2-3 jenis latihan berbeda secara bergantian.

C. Gerak seperti apa yang harus saya lakukan?

Direkomendasikan agar remaja

1. Melakukan aktivitas sedang hingga berat selama 60 menit sehari, secara aerobik sepanjang minggu.
2. Melakukan aktivitas aerobik intensitas berat, yang dapat memperkuat tulang dan otot, setidaknya tiga kali seminggu.
3. Membatasi aktivitas sedenter seminimal mungkin, termasuk aktivitas rekreasi yang melibatkan gadget.

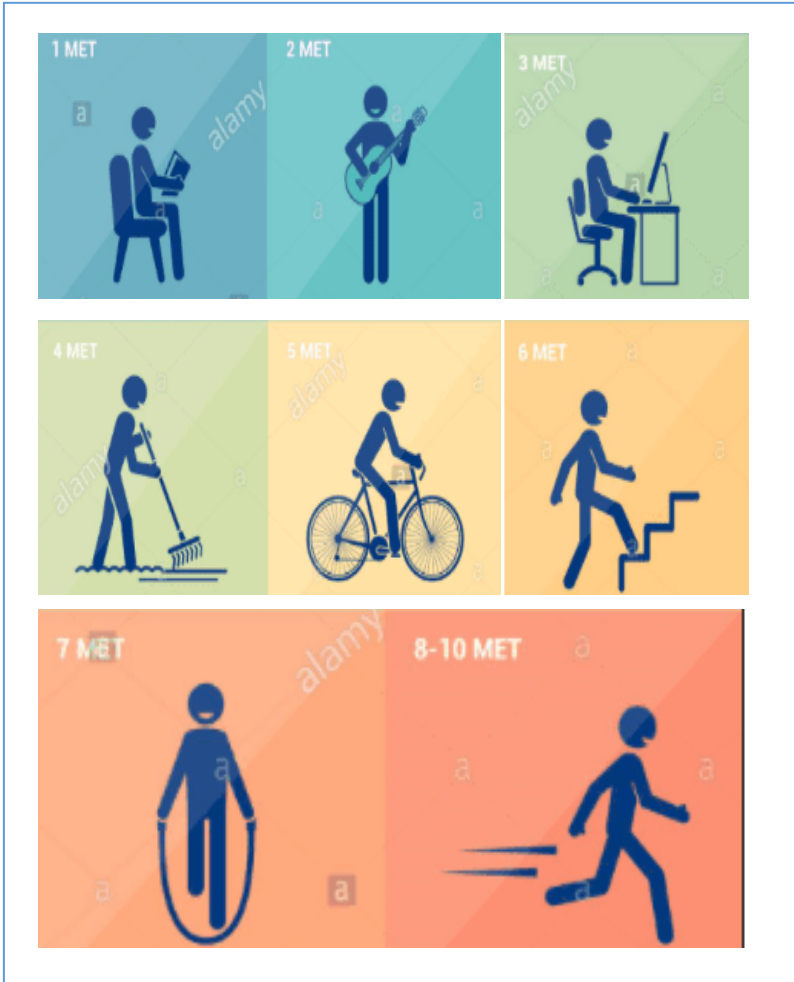
D. Apa itu 1 MET?

MET adalah singkatan dari *Metabolic Equivalent*, yaitu ukuran energi yang digunakan untuk aktivitas. Satu MET sederhananya adalah energi yang dibutuhkan untuk duduk dengan tenang. Secara rata-rata, setiap orang membutuhkan 1 kalori per kg berat badan per jam. Maka

untuk duduk dengan tenang, seorang remaja dengan berat badan 52 kg, akan membutuhkan 50 kalori setiap jam untuk duduk dengan tenang.

Perhatikanlah bahwa metode pengukuran ini hanya berlaku untuk individu yang memiliki kualitas aktivitas harian sedang (bukan atlet), dan dalam kesehatan yang baik (bukan dalam keadaan sakit maupun dalam fase pemulihan). Apabila anda memiliki kualifikasi khusus, anda harus menyesuaikan kebutuhan kalori anda.

Sekarang, hitunglah kebutuhan kalori berdasarkan berat badan anda, dan perhitungkanlah apakah anda mengkonsumsi makanan dengan jumlah kalori yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Apabila anda makan lebih banyak dari energy yang dikeluarkan, maka anda akan mengalami kegemukan, dan sebaliknya. Namun anda tidak bisa begitu saja melakukan diet, karena anda membutuhkan banyak nutrisi untuk pertumbuhan anda, sehingga cara yang dapat dilakukan adalah menjaga gaya hidup anda tetap aktif.



Gambar 2.4 MET

E. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas yang hanya membutuhkan kurang dari 3 MET aktivitas. Contoh kegiatan aktivitas fisik ringan adalah antara lain berjalan lambat, duduk belajar, berdiri dengan aktivitas ringan (memasak, mencuci piring), memancing, dan bermain musik.

Mungkin menurut anda, sudah berjalan-jalan setiap pagi dan sore, sudah mencuci piring setiap kali makan, dan sudah membantu ibu memasak, maka anda menyebut sudah aktif. Sayangnya, aktivitas-aktivitas tersebut hanya membutuhkan 1-3 MET, dan belum cukup untuk disebut hidup aktif.



Gambar 2.5 Mencuci piring

F. Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang dilakukan selama ≥ 5 hari dalam seminggu dengan rata-rata lama aktivitas sedang tersebut ≥ 150 menit dalam seminggu (atau ≥ 30 menit per hari). Secara perhitungan MET, aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang menghabiskan 3-6 kali lipat kalori dibandingkan ketika anda duduk dengan tenang, atau sederhananya 3-6 MET.



Gambar 2.6 Mencuci Baju

Contoh kegiatan aktivitas fisik sedang untuk kehidupan sehari-hari yang cocok untuk remaja antara lain berjalan cepat (1.7 meter per detik), kegiatan rumah

tangga berat (mengelap jendela, mengepel, menyikat baju), dan mencabut rumput.

Olahraga yang termasuk aktivitas fisik sedang dan cocok untuk remaja antara lain bermain badminton, bersepeda ringan (4-5 meter per detik), bermain baseball, dan bermain tenis lapangan ganda. Beberapa jenis gerakan yoga dapat dipertimbangkan sebagai olahraga dengan intensitas sedang, dan dapat bermanfaat untuk memperkuat otot remaja.

G. Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama ≥ 3 hari per minggu dan MET menit per minggu ≥ 1500 (nilai MET menit aktivitas fisik berat = 8). Aktivitas fisik berat menghabiskan lebih dari 6 kali lipat kalori dibandingkan ketika anda duduk dengan tenang.

Kegiatan aktivitas fisik berat antara lain mencangkul dan membawa beban berat sambil berjalan.



Gambar 2.7 Membawa Beban Berat

Olahraga yang termasuk aktivitas fisik berat dan cocok untuk remaja antara lain memanjat gunung, jogging (2.5 meter per detik), bersepeda cepat (6-7 meter per detik), bermain basket, bermain sepakbola, lompat tali, bela diri, dan bermain tenis tunggal. Menari dengan gerakan lincah juga termasuk sebagai kegiatan rekreasi dengan intensitas berat.



Gambar 2.8 Bersepeda

H. Contoh kegiatan sehari-hari seorang remaja aktif

Anda mungkin menjadi ragu, bagaimana agar dapat mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan. Gambar.27 menyajikan contoh aktivitas fisik selama satu minggu yang dapat anda lakukan. Perhitungan ini sudah mempertimbangkan kemampuan anda dalam melakukan pekerjaan rumah dan kombinasi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat sesuai rekomendasi.



Gambar 2.9 Contoh Jadwal Aktifitas Fisik

[Halaman Ini Sengaja Dikosongkan]

BAGIAN 3

MASALAH POSTURAL PADA REMAJA PUTERI

Postur tubuh menjadi salah satu hal yang menjadi perhatian bagi seseorang. Postur tubuh yang baik dan simetris lebih dianggap menarik dan ideal bagi masyarakat, terutama untuk remaja puteri. Namun tidak semua orang memiliki postur yang baik dan sadar akan pentingnya memiliki postur tubuh yang baik dan ideal. Banyak juga orang yang tidak tahu bagaimana caranya untuk mendapatkan serta mempertahankan postur tubuh yang baik. Postur tubuh yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh bisa tersebar merata.

Postur merupakan gabungan atau kombinasi sendi-sendi tubuh dan otot pada suatu waktu. Secara umum, postur tubuh yang benar adalah posisi tubuh yang memberikan tekanan minimum bagi setiap sendi. Sedangkan postur tubuh yang salah adalah posisi tubuh yang meningkatkan tekanan pada sendi tertentu. Postur tubuh yang baik adalah apabila kedua telinga, kedua bahu dan panggul dalam posisi sejajar. Postur tubuh yang baik berarti melatih tubuh untuk berdiri, duduk dan berbaring dalam posisi yang mendapatkan tekanan paling sedikit pada otot dan ligamen ketika beraktivitas.

Terdapat banyak faktor di sekitar lingkungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh, yaitu kelainan anatomis atau kelainan yang terdapat pada sistem muskuloskeletal baik didapat atau secara keturunan, kelainan fisiologis yang didapat karena adanya cedera pada suatu area di sistem muskuloskeletal, pekerjaan, status sosial, kehamilan, usia lanjut, kehidupan sehari-hari seperti cara berpakaian, cara berjalan, tidur, duduk, kebiasaan penggunaan tas dan barang furnitur yang kurang sesuai, kebiasaan berolahraga, dan juga kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri akan pentingnya memiliki postur tubuh yang baik.

Masalah postural tubuh pada remaja terutama pada masa pandemi dipengaruhi oleh perubahan pola hidup karena kebijakan yang diberlakukan terkait kondisi pandemi oleh pemerintah termasuk pada sistem pembelajaran di instansi pendidikan yaitu *Study From Home (SFH)* dimana sistem pembelajaran dilakukan secara daring (*online*). Kondisi pembelajaran ini menimbulkan masalah kesehatan fisik, di mana harus belajar di depan layar dengan posisi yang cenderung statis dan dilakukan dalam waktu yang lama, yang dapat menyebabkan keluhan bukan hanya pada mata tapi juga punggung yang nantinya akan mempengaruhi masalah postural pada pelajar. Beberapa postur tubuh yang buruk yang perlu dihindari yaitu berdiri membungkuk, duduk membungkuk dan duduk terlalu lama.

Penggunaan *smartphone* atau laptop selama masa *study from home* secara berkesinambungan dengan posisi tubuh yang kurang tepat sering terjadi seperti menekuk kedua lengan, menundukkan kepala dan membungkukkan bahu. Posisi yang tidak ergonomis dalam jangka waktu tertentu inilah yang dapat menimbulkan berbagai keluhan muskuloskeletal (Pratik et al., 2020). Keluhan muskuloskeletal merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi akibat adanya gangguan atau cedera pada sistem muskuloskeletal ketika salah satu bagian tubuh dipaksa bekerja lebih keras, teregang secara berlebihan atau digunakan melebihi batas fungsinya. (Darmawan et al., 2020).

Keluhan muskuloskeletal ini dapat menimbulkan nyeri bahu dan leher yang berhubungan dengan postur statis serta mempertahankan leher dalam posisi menekuk ke depan. Posisi kepala yang lebih ke depan menyebabkan perubahan pada pusat gravitasi tubuh. Oleh sebab itu, sebagai kompensasi perubahan tersebut, tubuh bagian atas bergerak ke belakang dan bahu bergerak ke depan sehingga kepala berada di depan dari batang tubuh (poros tubuh). Posisi bahu yang terkulai ke depan mengindikasikan adanya *Rounded Shoulder Posture* (RSP) atau postur tubuh yang membungkuk. (Sistayani et al., 2020).

A. Apa saja yang disebut dengan masalah postural?

Masalah postural adalah masalah yang muncul atau ditimbulkan dari posisi tubuh yang salah saat melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam banyak kasus, masalah postur tubuh pada remaja sering kali berkaitan dengan posisi tulang belakang. Hal ini dikarenakan tulang belakang berperan cukup penting dalam menopang tubuh, termasuk dalam hal membentuk posisi tegak, melindungi organ tubuh dan saraf, stabilisasi gerakan tubuh, dan membuat tubuh fleksibel saat bergerak.

Berbagai masalah postural ditandai dengan timbulnya keluhan-keluhan atau perasaan tidak nyaman pada tubuh. Masalah postural ini bisa timbul akibat penggunaan otot-otot tubuh secara terus-menerus dalam waktu yang lama dengan posisi yang menyimpang atau tidak alamiah, seperti contohnya duduk terus-menerus selama berjam-jam dengan postur yang salah, yang akhirnya bisa menimbulkan keluhan sakit pinggang, punggung dan leher. Pada saat sikap duduk, tekanan tulang belakang akan meningkat dibanding berdiri atau berbaring. Sikap duduk yang terlalu lama dapat menyebabkan otot perut melemah dan tulang belakang akan melengkung sehingga mengakibatkan cepat lelah. Postur tubuh dikatakan bermasalah ketika timbul perasaan tidak nyaman pada tubuh saat kita melakukan aktivitas seperti, perasaan pegal, nyeri atau sakit.

B. Bagaimana agar saya tidak mengalami masalah postural?

1. Lakukan latihan peregangan.

Manfaat latihan peregangan yaitu untuk meningkatkan kebugaran fisik dengan cara memperlancar transportasi zat-zat yang diperlukan tubuh dan pembuangan sisa-sisa zat yang tidak dipakai oleh tubuh, mengoptimalkan gerakan dengan cara mengulur otot-otot, ligamen dan tendon, sehingga dapat bekerja dengan optimal. Efek relaksasi pada otot-otot yang mengalami penegangan dengan latihan peregangan dapat mengurangi risiko cedera sendi dan otot karena gerak persendian dan otot menjadi lebih luas dan lebih elastis sehingga kemungkinan terjadinya cedera pada sendi dan otot menjadi lebih kecil (Suharjana, 2013).



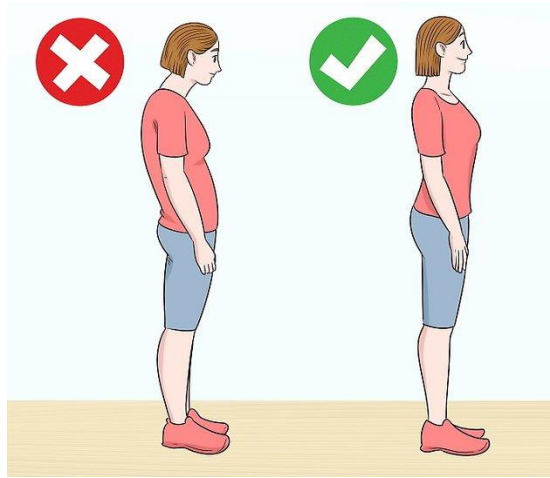
Gambar 3.1 Latihan Peregangan

2. Lakukan Koreksi Postur.
Gunakan dinding untuk mengetahui postur yang benar. Bersandar di dinding dalam posisi berdiri dan punggung menyentuh dinding, kepala bagian belakang, bahu dan bokong juga menyentuh dinding. Beri jarak 5-10 cm antara tumit dan dinding.



Gambar 3.2 Posisi Bersandar Pada Dinding

3. **Memperbaiki Cara Berdiri dan Berjalan**
Temukan titik keseimbangan dengan berdiri tegak sambil meluruskan punggung. Tegakkan kepala agar dagu mengarah ke lantai, tarik sedikit bahu kebelakang, dan tarik pusat ke arah tulang punggung. Biarkan kedua lengan menggantung rileks di sisi tubuh.



Gambar 3.3 Posisi Berdiri Yang Baik

4. Memperbaiki Posisi Duduk

Atur posisi tubuh saat duduk agar punggung membentuk sudut yang tepat dengan paha. Pastikan paha membentuk sudut yang tepat dengan betis. Duduklah sambil menarik bahu ke belakang, tubuh menghadap lurus kedepan, menegakkan kepala sambil memastikan leher, punggung, dan tumit berada dalam 1 garis lurus vertikal.



Gambar 3.4 Posisi Duduk Yang Baik

Selain itu olahraga rutin seperti berenang, yoga atau pilates, membiasakan diri untuk mempraktikkan postur tubuh yang baik sehari-hari dan menjaga berat badan untuk tetap pada ukuran normal dapat membantu untuk mencegah masalah postural.

C. Kalau saya sudah mengalami masalah postural, apa yang dapat saya lakukan?

1. Latihan

- a. Latihan otot inti melalui peregangan otot perut. Berbaring telentang sambil menekuk kedua lutut 90° , kaki dibuka selebar bahu dan menjejakan telapak kaki di lantai. Tarik pusar ke dada, angkat bokong lalu tahan selama 10 detik. Lakukan gerakan ini 8 kali



Gambar 3.5 Latihan Peregangan Otot Perut

- b. Lakukan gerakan merapatkan bahu. Duduk di kursi dengan tubuh tegak lalu rapatkan kedua tulang belikat, tahan selama 5 hitungan lalu rileks lagi. Lakukan gerakan ini 3-4 kali.



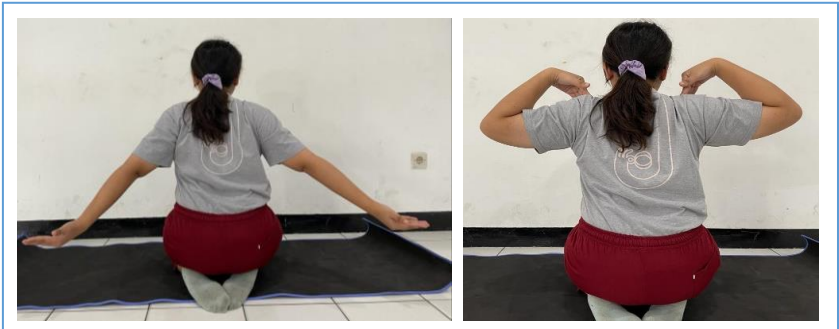
Gambar 3.6 Gerakan Merapatkan Bahu

- c. Berdiri tegak, luruskan kedua lengan ke depan dengan telapak tangan mengarah ke atas (Gambar 34). Tekuk siku lalu dekatkan telapak tangan ke bahu sambil berusaha menyentuh tulang belikat dengan jari tangan (Gambar 35b).



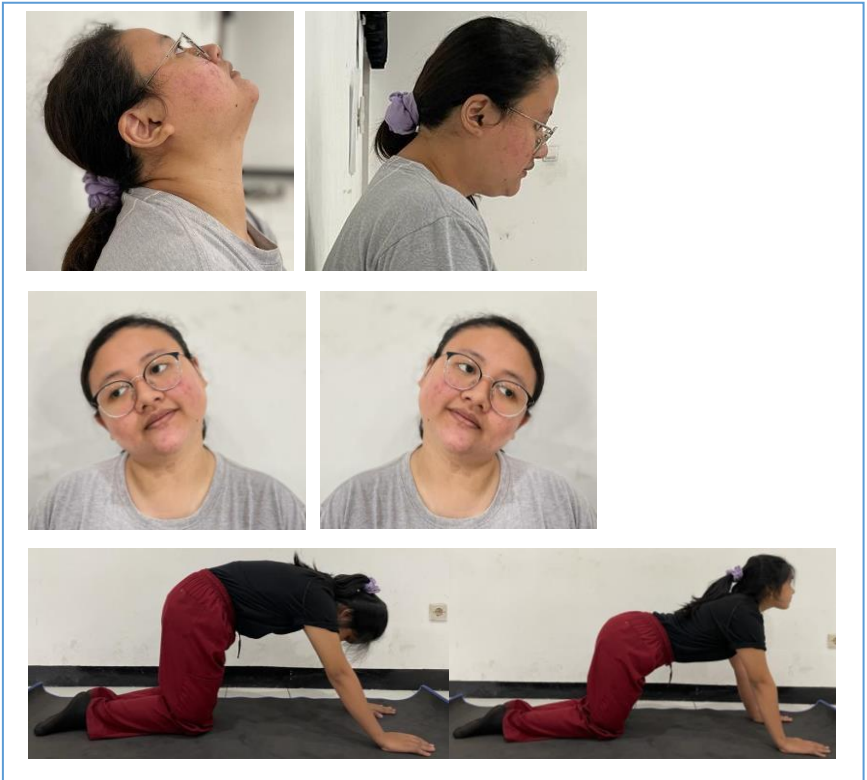
Gambar 3.7 Gerakan Meluruskan Tangan Ke Atas

- d. Luruskan lengan di sisi tubuh, kemudian sentuh bahu dari samping dengan telapak tangan (Gambar 35). Pastikan lengan berada di bawah telinga. Naikkan siku sambil berhitung 1, 2, lalu turunkan sambil berhitung 1, 2.



Gambar 3.8 Gerakan Menaikkan dan Menurunkan Lengan

- e. Lakukan peregangan leher dan punggung. Miringkan atau tundukkan kepala ke 4 arah (depan, belakang, kiri, kanan seperti Gambar 36 atas dan tengah). Dilanjutkan dengan gerakan lain di lantai. Letakkan telapak tangan di lantai sambil berlutut. Kemudian lengkungkan punggung ke atas, lalu lengkungkan punggung ke bawah dengan mendekatkan perut ke lantai. Pastikan lutut dan panggul tetap membentuk sudut 90° sementara anda bergerak. (Gambar 36 bawah).



Gambar 3.9 Gerakan Peregangan Leher dan Punggung

2. Batasi penggunaan gawai.
3. Tidur yang cukup dengan memperhatikan alas tidur dan bantal yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhan, tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. V. 2015. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4 (2), 60-65
- Aziza N. (2013) Dismenorhea Pada Mahasiswa Anemia Di Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. *J Keperawatan*. IX(1):1-4.
- Chapin D. (2016) Ten Ways to Reduce Injuries from Excessive Smartphone Use. *The Globe and Mail*. <https://www.theglobeandmail.com>
- Darmawan A, Doda D, Sapulete I. (2020). Musculoskeletal Disorder pada Ekstremitas Atas akibat Penggunaan Telepon Cerdas secara Aktif pada Remaja Pelajar SMA. *Medical Scope Journal*, 1(2), pp.86-93.
- Depkes RI. (2006). Pedoman Penilaian Kerja Puskesmas. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2018). Mengenal jenis Aktivitas Fisik. <http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>
- Fikawati, Sandra. Syafiq Ahmad. Veratamala. (2020) Gizi anak dan remaja. Rajawali Press, Depok.
- Jajat J, Suherman A. (2019). Indonesian Children and Adolescents' Body Mass Index: WHO and Asia-Pacific Classification. *Advances in Health Science Research*, vol 21.
- Kemenkes, RI. (2015). INFODATIN. Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Balitbangkes Jakarta.

<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>

- Kumar, M. 2015. The Management of Low Back Pain. *International Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 1 (1), 33-40.
- Lowdermilk, dkk. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : PT. Salemba Emban Patria
- Mahvash, N., Eidy, A., Mehdi, K., Zahra, M. T., Mani, M., & Shahla, H. 2012. The Effect of Physical Activity on Primary Dysmenorrhea of Female University Students. *World Applied Sciences Journal* 17, 17 (10), 1246-1252.
- Manurung, M. F., Utami, S., & HD, S. R. 2015. Efektivitas Yoga terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja. *JOM*, 2 (2), 1258-1265
- Marlinda, R., & Purwaningsih, P. 2013. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1 (2), 118-123.
- Nathan, A. (2005). Primary dysmenorrhoea, practice nurse minor ailments. Dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=65> 9 Januari 2013.
- Ningsih, R., Setyowati, & Rahmah, H. 2013. Efektivitas Paket Pereda Nyeri pada Remaja dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16 (2), 67-76.
- Nurjanah S. (2018) Analisa determinan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenorhea. *J SMART Kebidanan*. 5(1):83
- Nurwana, Sabilu, Y., & Fachlevy, A.F. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*, 2(6), 1-14.

- Oktaviani, A. S., & Lestari, U. 2017. Efektivitas: *William's Fleksion Exercise* dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 (1), 10-1663
- Pratik P, Waqar MN, Kiran K (2020). Musculoskeletal check in smartphone overuse in COVID 19 Lockdown phase. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(SPL1), pp.438-441.
- Pratiwi H, Rodiani R. (2015) Obesitas sebagai Resiko Pemberat Dismenore pada Remaja. *Med J Lampung Univ [Internet]*. 4(9):108–12. Available from: <http://jukeunila.com/majority/>
- Purnomo I. Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan penanganan keluhan nyeri haid (dysmenorhe) di SMPN 09 kelas viii kota Pekalongan. *Ilmu Kesehat Univ Pekalongan*. 2011;11.
- Rahayu MA, Suryani L, Marlina R. Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswa. *J Ilm Solusi [Internet]*. 2014;1.2(2):56–61. Available from: download.portalgaruda.org/article.
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. 2015. Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea±Nursing Perspectives. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4 (3), 1-4. <https://doi.org/10.9790/1959-04330104>
- Sistayani, I.G.A.B., Wibawa, A., Sundari, L.P.R., Indrayani, A.W. (2020). Hubungan Nyeri Bahu dengan Rounded Shoulder Posture pada Mahasiswa Pengguna Komputer Di Sekolah Tinggi Desain Bali. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, Vol 8.
- Solehati, T & Kosasih, E. C. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama.
- Somvir. 2008. Hidup Sehat dan Bahagia dengan Yoga. *Yoga for Health a Voice of Bali* edisi 4, April 2008 hlm 4. Bali: Penerbit Yayasan Bali-India Fondation

- Suharjana, Fredericus. 2013. Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelenturan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thermacare (2010). Abdominal stretching exercises for menstrual pain. Dari <http://www.chiromax.com/media/abstretch>
- Weni Kurdanti, Isti Suryani, Nurul Huda Syamsiatun, Listiana Purnaning Siwi, Mahardika Marta Adityanti, Diana Mustikaningsih, Kurnia Isnaini Sholihah (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi klinik Indoneia. Vol 11 No. 4 hal 179-190.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Haid. Jurnal Kebidanan, 6 (12), 17-26