

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Remaja

Remaja menurut KBBI VI Daring (2016) adalah muda atau mulai dewasa. Sedangkan menurut World Health Organization (2024) Remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, antara usia 10 sampai 19 tahun. Remaja dapat diartikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hastuti *et al.*, 2021). Sedangkan menurut Anggraeni *et al* (2022) Perubahan fisik dan psikis terjadi pada masa remaja. Perubahan fisik yang terjadi antara lain tumbuhnya rambut kemaluan (*pubeshe*), timbulnya pertumbuhan payudara (*thelarche*), pertumbuhan tinggi badan yang cepat (*maximal growht*) dan timbulnya menstruasi pertama (*menarche*).

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Meskipun tidak ada batas yang jelas antara akhir masa kanak-kanak dan awal pubertas, namun dapat dikatakan bahwa pubertas dimulai dengan berfungsinya ovarium. Secara klinis, masa pubertas diawali dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder dan diakhiri dengan masa subur. Secara global, masa remaja berlangsung antara 12 dan 22 tahun, masa remaja awal terjadi antara usia 12 dan 15 tahun, masa remaja pertengahan antara usia 15 dan 18 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 18 dan 21 tahun (Swandari, 2022).

## B. Menstruasi

Menstruasi adalah perdarahan *uterus siklik* yang terjadi pada sebagian besar wanita usia reproduksi. Ini merupakan pelepasan *siklik* dari *endometrium sekretori* akibat penurunan produksi *estradiol* dan *progesteron* yang disebabkan oleh *merestorasi corpus luteum*. Bagi sebagian besar wanita, menstruasi dimulai pada usia 13 tahun (kisaran normal 10–16 tahun) dan pada usia 51 (kisaran normal, 45 hingga 55 tahun) (Ekawati, 2019). Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi setiap bulan tergantung usia produktif seorang wanita. Menstruasi merupakan salah satu tanda matangnya organ reproduksi wanita, saat menstruasi, wanita mengalami beberapa hal yang mengkhawatirkan selain pendarahan vagina, seperti terjadinya perubahan emosi dan nyeri panggul atau perut yang sering disebut *dismenore* (Rumahorbo, 2021).

Adapun tanda dan gejala menurut Swandari (2022) menstruasi yang dirasakan remaja seperti :

1. Payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan
2. Nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh
3. Nyeri kepala dan muncul jerawat
4. Iritabilitas atau sensitifitas meningkat
5. Metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa letih
6. Suhu tubuh meningkat  $0,2^{\circ}$ - $0,4^{\circ}$  C
7. Serviks berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola *granular*
8. *Ostium* menutup secara bertahap

9. Kram uterus yang menimbulkan nyeri (*Dismenore*).

### C. *Dismenore*

#### 1. Definisi *Dismenore*

*Dismenore* merupakan gangguan menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah saat menstruasi yang terjadi pada sebagian wanita (Syaiful & Naftalin, 2018). Nyeri saat haid dikenal dengan istilah *Dismenore* atau Dysmenorrhea. Kata dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata “dys” berarti sulit, “meno” berarti bulan, dan “rrhea” berarti aliran. *Dismenore* biasanya disertai kram dan terlokalisasi di perut bagian bawah. Keluhan nyeri berkisar dari nyeri ringan hingga nyeri berat (Swandari, 2022). Nyeri haid tidak mengancam jiwa dan tidak menyebabkan kecacatan, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mengganggu konsentrasi belajar, memaksa penderita untuk istirahat sehingga dapat menghambat dalam proses pembelajaran (Anriyani, 2018).

#### 2. Klasifikasi *Dismenore*

Menurut Swandari (2022) berdasarkan jenis nyerinya dibagi menjadi 2 yaitu :

##### a) *Dismenore Spasmodik*

*Dismenore spasmodik* adalah nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau segera setelah menstruasi. *Dismenore spasmodik* terjadi pada wanita muda maupun wanita berusia di atas 40 tahun.

Tanda *dismenore spasmodik*, antara lain:

- 1) Mual
- 2) Muntah
- 3) Pusing
- 4) Pingsan
- 5) *Dismenore spasmodik* dapat berkurang setelah melahirkan bayi pertama, walaupun tidak semua perempuan mengalami hal tersebut.

b) *Dismenore Kongesif*

*Dismenore kongesif* dapat dideteksi beberapa hari sebelum menstruasi dimulai. Gejala berlangsung dari 2 hingga 3 hari hingga kurang dari 2 minggu. Ketika menstruasi terjadi, rasa sakit yang dialami penderita akan berkurang dan merasa lebih baik setelah hari pertama menstruasi.

Gejala yang ditimbulkan pada *dismenore kongesif*, antara lain:

- 1) Sakit pada payudara
- 2) Lelah
- 3) Pegal
- 4) Mengganggu aktifitas
- 5) Menurunkan produktifitas
- 6) Gangguan tidur
- 7) Kehilangan keseimbangan
- 8) Mudah tersinggung
- 9) Timbul memar di paha dan lengan atas.

Berdasarkan ada tidaknya kelainan *dismenore* dibagi menjadi 2, yaitu:

a) *Dismenore Primer*

*Dismenore* primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai adanya *patologis* pada panggul (Swandari, 2022). *Dismenore* primer didefinisikan sebagai *painful cramp* yang memiliki arti nyeri hebat yang berasal dari rahim yang terjadi selama menstruasi. *Dismenore* primer normal dialami oleh wanita namun nyeri yang disebabkan oleh *dismenore* primer yang tidak tertahankan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup seperti keterbatasan melakukan aktifitas kerja maupun bersekolah, aktifitas rumah tangga, hingga kualitas tidur yang disebabkan oleh adanya nyeri (Fathya & Supriyadi, 2023).

b) *Dismenore Sekunder*

*Dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan *patologis* di organ *genitalia*, misalnya *endometriosis*, *adenomiosis*, *stenosis serviks*, *mioma uteri*, *irritable bowel syndrome*, penyakit radang panggul, atau perlekatan panggul (Swandari, 2022).

3. Faktor Penyebab *Dismenore*

Menurut Swandari (2022) ada beberapa faktor yang berkaitan dengan *dismenore* primer adalah :

- a) Usia kurang dari 30 tahun
- b) IMT (Indeks Masa Tubuh) rendah
- c) Merokok
- d) Usia *menarche* dini (kurang dari 12 tahun)

- e) Siklus menstruasi yang lebih panjang
- f) *Nulipara* (Wanita yang belum pernah melahirkan anak dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu atau belum pernah melahirkan janin yang mampu hidup di luar kandungan)
- g) Sindrom premenstruasi
- h) Olahraga yang tidak adekuat
- i) Status sosial ekonomi yang rendah
- j) Diet
- k) Stres.

#### 4. Patofisiologi *Dismenore* Primer

*Dismenore* primer disebabkan oleh 3 faktor, yaitu faktor *endokrin*, *myometrium* dan psikososial. faktor *endokrin* berhubungan dengan adanya peningkatan *sintesis prostaglandin* disertai dengan penurunan kadar *estrogen/progesterone* yang terjadi pada menstruasi dan mempengaruhi faktor *myometrium*, sehingga menyebabkan *spasme* pada otot *uterus* dan menyebabkan penurunan aliran darah *uteri* sehingga terjadi *iskemia uteri* dan timbul nyeri *dismenore* primer. Faktor psikososial berhubungan dengan kejadian stress sehingga menimbulkan nyeri *dismenore* primer (Swandari, 2022).

#### 5. Pengukuran Intensitas *Dismenore*

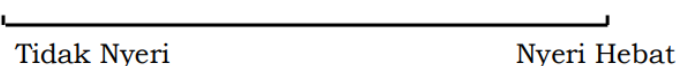
Menurut KBBI Daring (2016) nyeri adalah rasa sakit, rasa yang menimbulkan penderitaan. Nyeri haid adalah nyeri perut bagian bawah disebabkan oleh menstruasi. Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia

(2019) nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan atau digambarkan sebagai adanya atau potensi terjadinya kerusakan jaringan. Nyeri melibatkan aspek persepsi subyektif sehingga nyeri merupakan apa yang dilaporkan oleh pasien.

Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2019) pengukuran intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa:

a) *Visual Analog Scale* (VAS)

VAS adalah suatu cara untuk mengukur intensitas nyeri. Dikatakan sangat sensitif, dari segi biaya lebih murah dan mudah untuk dibuat, juga lebih sensitif serta lebih akurat dalam menilai nyeri dibandingkan pengukuran secara *deskriptif*. VAS sudah memiliki korelasi yang kuat dengan pengukuran lainnya sehingga dapat diaplikasikan pada semua pasien. Tetapi pengukuran dengan memakai VAS juga sangat bergantung pada pemahaman pasien terhadap alat ukur tersebut. Sehingga diperlukannya edukasi/informasi dari dokter tentang VAS terhadap pasien sebelum dilakukan penilaian nyeri. Caranya dengan menarik garis *horizontal* sepanjang 10 cm, pasien menunjuk di sepanjang garis dengan ujung kiri tidak nyeri, ujung paling kanan nyeri hebat, lalu di ukur dari sisi kiri ke titik yang ditunjuk oleh pasien.



Gambar 2. 1 *Visual Analog Scale* (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

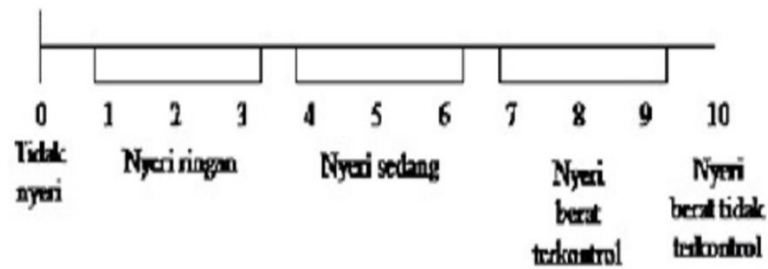
b) *Numerical Rating Scale (NRS)*

Skala Intensitas Nyeri Numerik (*Numerical Rating Scale*) Skala ini digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Caranya dengan menarik garis *horizontal* sepanjang 10 cm, pasien diminta menunjuk di sepanjang titik/angka, lalu di lihat nilai atau angka nyeri yang dirasakan pasien. Pasien menilai nyeri diantara skala 0-10. Angka 0 memiliki arti tidak nyeri sedangkan angka 10 memiliki arti nyeri yang paling berat. *Numerical Rating Scale (NRS)* hampir sama dengan *Visual Analog Scale*, tetapi memiliki angka-angka sepanjang garisnya.

Tingkatan nyeri yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Skala 1: tidak ada nyeri
- 2) Skala 2-4: nyeri ringan, dimana klien belum mengeluh nyeri, atau masih dapat ditolerir karena masih dibawah ambang rangsang.
- 3) Skala 5-6: nyeri sedang, dimana klien mulai merintih dan mengeluh ada yang sambil menekan pada bagian yang nyeri
- 4) Skala 7-9: termasuk nyeri berat, klien mungkin mengeluh sakit sekali dan klien tidak mampu melakukan kegiatan biasa
- 5) Skala 10: termasuk nyeri yang sangat, pada tingkat ini klien tidak dapat lagi mengenal dirinya.





Gambar 2. 2 *Numerical Rating Scales* (Agustina, 2022).

c) *WaLIDD Score*

Nyeri haid dapat diukur dengan skor WaLIDD (*Working Ability, Location, Intensity, Days of Pain, Dysmenorrhea*), yang terdiri dari kemampuan kerja, lokasi, intensitas, dan hari nyeri (Erlita *et al.*, 2023) (Teherán *et al.*, 2018).

Kuesioner WaLIDD berisi 4 pertanyaan dengan indikator sebagai berikut:

1) Kemampuan Kerja

0 = Tidak Pernah

1 = Kadang-Kadang

2 = Hampir Selalu / Teratur

3 = Selalu

2) Lokasi Nyeri

0 = Tidak Ada Lokasi

1 = 1 Lokasi

2 = 2-3 Lokasi

3 = 4 Lokasi

Lokasi nyeri bisa terjadi di perut bagian bawah, punggung bawah, tungkai bawah/ betis, daerah inguinal.

3) Intensitas (Wong-Baker)

0 = Tidak Sakit

1 = Sedikit Sakit

2 = Sedikit Lebih Sakit- Lebih Sakit Lagi

3 = Sangat Menyakitkan – Paling Menyakitkan

4) Hari Sakit/ Nyeri

0 = Tidak Ada

1 = 1-2 Hari

2 = 3-4 Hari

3 =  $\geq$  5 Hari

Interpretasi kuesioner WaLIDD adalah sebagai berikut:

0 = Tidak Ada *Dismenore*

1-4 = *Dismenore* Ringan

5-7 = *Dismenore* Sedang

8-12 = *Dismenore* Parah

**D. Core strengthening exercise**

*Core muscle* (otot inti) adalah kelompok otot yang mengelilingi tulang belakang, perut, dan pinggul. Jadi, jelas bahwa otot inti bukan hanya satu dan otot-otot ini bertindak sebagai penggerak sekaligus stabilisator.

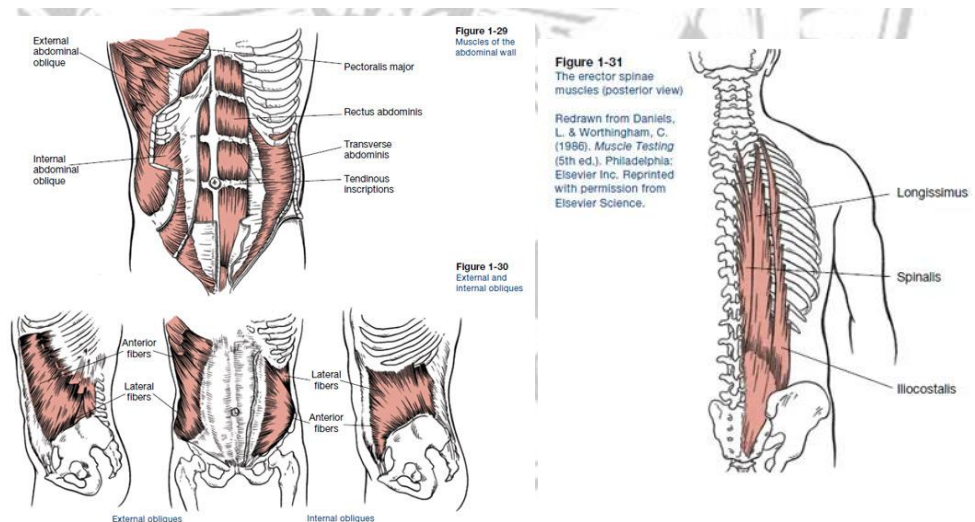
Otot *core* terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

- *Rectus abdominis*

- *Obliques* internal dan eksternal
- *Transversus abdominis*
- *Erector spinae*
- *Multifidus*
- *Quadratus lumborum*
- Diafragma (otot pernapasan di bagian atas inti).
- Otot-otot dasar panggul (membentuk bagian bawah inti).

Berdasarkan fungsi kerjanya, otot *core* dapat dikategorikan sebagai berikut:

- Kelompok stabilisator : otot dasar panggul, *transversus abdominis*, *obliques* internal, *multifidus*, diafragma
- Kelompok penggerak atau otot global : *rectus abdominis*, *obliques* eksternal, *erector spinae*, *quadratus lumborum*, serta kelompok otot dasar panggul.



Gambar 2. 3 *Core Muscle* (ACE, 2013)

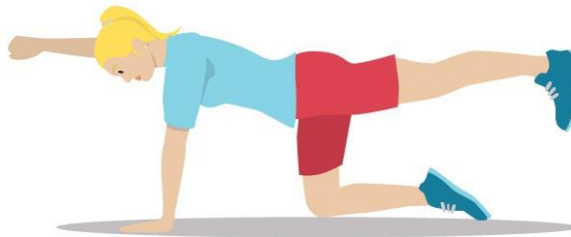
*Core strengthening exercise* merupakan suatu latihan yang dirancang untuk memperkuat otot-otot *core*. Latihan ini diharapkan akan mengurangi rasa sakit

kram atau nyeri *dismenore*. *Core strengthening exercise* dirancang untuk memperkuat otot-otot di sekitar lumbal, sehingga rasa sakit pada perempuan yang mengalami *dismenore* dapat berkurang (Kaur *et al.*, 2018). *Core strengthening exercise* dilakukan untuk melatih kekuatan otot perut bagian dalam atau inti tubuh (*core*) dan otot punggung. Saat menstruasi, *core* 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* yang kuat dapat membantu menyangga organ bagian dalam tubuh meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki postur tubuh, serta dapat mengurangi gejala nyeri punggung (Kemalaningtyas, 2016).

Adapun langkah-langkah gerakan *core strengthening exercise* menurut McGill (2015) sebagai berikut:

1. *Bird Dog*

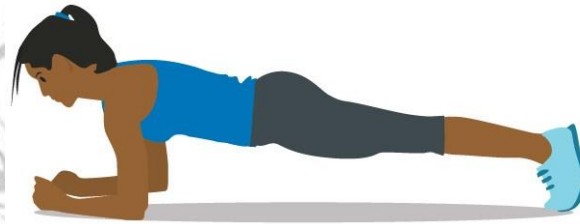
- a) Ambil posisi tangan dan lutut di lantai, selebar bahu
- b) Angkat lengan kiri ke depan sekaligus rentangkan kaki kanan ke belakang hingga keduanya sejajar dengan lantai
- c) Pastikan pinggul sejajar dengan tubuh dan tidak miring ke satu sisi, Tahan selama 10 detik, Ulangi di sisi satunya, Gerakan bisa diulangi sebanyak 2-3 kali.



Gambar 2. 4 *Bird Dog* (McGill, 2024).

## 2. *Plank*

- a) Posisi tubuh tengkurap
- b) Jaga punggung dan leher tetap netral
- c) Siku tepat dibawah bahu
- d) Angkat tubuh dengan tumpuan ujung kaki dan kedua lengan
- e) Buat garis lurus dan kuat dari ujung kepala sampai ujung kaki, tahan 10 detik dan dilakukan sebanyak 2-3 kali pengulangan.



Gambar 2. 5 *Plank* (McGill, 2024).

## 3. *Side Plank*

- a) Posisi tubuh berbaring miring, dengan lengan bawah di lantai dan siku di bawah bahu.
- b) Letakkan tangan sejajar dengan bahu untuk menstabilkan tubuh.
- c) Tarik kaki ke belakang sehingga lutut berada pada sudut 90 derajat.

- d) Angkat pinggul dari lantai dan tahan selama 10 detik.
- e) Usahakan menjaga garis lurus dari kepala hingga lutut. Pastikan pinggul sejajar dengan bagian tubuh lainnya. Jika sudah selesai balikkan ke sisi yang lain (Opsional: Untuk tantangan yang lebih besar bisa meluruskan kaki dari pada menekuknya) dan dilakukan sebanyak 2-3 kali pengulangan.



Gambar 2. 6 *Side Plank* (McGill, 2024).

#### 4. *Modified Crunch*

- a) Posisi berbaring terlentang
- b) Rentangkan satu kaki dan tekuk lutut kaki yang lainnya
- c) Letakkan tangan di bawah punggung bawah untuk menjaga lengkungan alami tulang belakang
- d) Angkat salah satu tangan dan letakkan di bawah kepala
- e) Tarik kepala, bahu, dan dada Anda dari lantai, seolah-olah semuanya terkunci menjadi satu. Bayangkan sedang memegang sebuah apel di bawah dagu untuk menjaga leher tetap netral. Angkat menjadi satu kesatuan. Jaga punggung Anda dalam posisi netral. Jangan melipat dagu



atau membiarkan kepala dimiringkan ke belakang. Tahan selama 10 detik dan dilakukan sebanyak 2-3 kali pengulangan.



Gambar 2. 7 *Modified Crunch* (McGill, 2024).

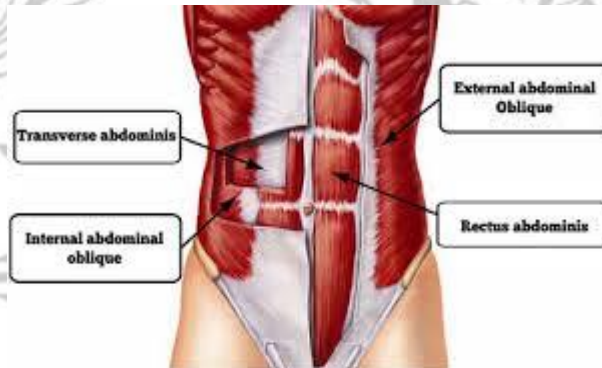
## E. *Abdominal stretching exercise*

### 1. Definisi *Abdominal stretching exercise*

*Abdominal stretching* adalah suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan elastisitas dan kekuatan otot – otot tulang belakang, panggul, diafragma. Selain itu meningkatkan jumlah oksigen dan nutrisi yang diedarkan ke rahim, sehingga akan dapat menurunkan nyeri dan sakit pada punggung, merangsang nafsu makan, menurunkan anemia dan melancarkan aliran darah saat menstruasi serta menjaga keseimbangan hormon (Bustan *et al.*, 2018) Adapun otot- otot *abdominal* yang berperan dalam gerakan *abdominal stretching exercise*, sebagai berikut :

- a) *M. Transversus abdominis* untuk menstabilkan *trunk* dan menjaga tekanan *internal* pada perut dan menstabilkan punggung bagian bawah.
- b) *M. Rectus abdominis* untuk penggerak tubuh antara tulang rusuk dan panggul. Apabila kedua sisi berkontraksi, akan terjadi gerak fleksi tulang belakang. Apabila hanya satu sisi, maka akan terjadi *lateral fleksi*.

- c) *M. Eksternal Oblique* memungkinkan trunk untuk berputar. Apabila kedua sisi berkontraksi, akan terjadi *fleksi spine*. Apabila hanya satu sisi yang berkontraksi, maka akan terjadi *lateral fleksi* dan *rotasi* kearah yang berlawanan.
- d) *M. Internal Oblique* memungkinkan trunk untuk berputar berlawanan arah dengan *m. oblik eksternal*. Apabila kedua sisi berkontraksi, akan terjadi *fleksi spine*. Apabila hanya satu sisi yang berkontraksi, maka akan terjadi *lateral fleksi* dan *rotasi* pada arah yang sama.



Gambar 2. 8 Anatomi Perut (Swandari, 2022).

2. Manfaat *Abdominal Stretching*
- a) Meningkatkan kebugaran fisik
  - b) Mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih
  - c) Meningkatkan mental dan relaksasi fisik
  - d) Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh
  - e) Mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram)
  - f) Mengurangi resiko cedera punggung
  - g) Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot



h) Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*Dismenore*).

### 3. Teknik *Abdominal stretching exercise*

Ada kombinasi dari 6 gerakan stretching, yaitu *cat stretching*, *lower trunk rotation*, *buttick/hip stretch*, *abdominal stretching (Curl up)*, *lower abdominal strengthening* dan *bridge position*.

Adapun Langkah-langkah *abdominal stretching exercise* sebagai berikut:

#### a) *Cat Stretching*

Posisi awal: tangan dan lutut dilantai.

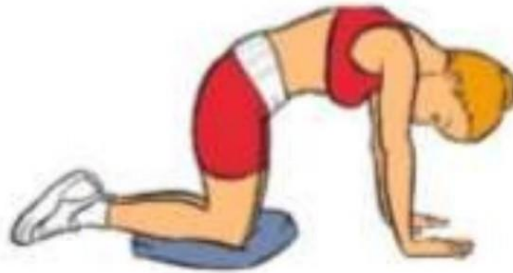
Terdiri dari 3 gerakan yaitu:

- 1) Punggung dilengkungkan dan perut digerakkan kearah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Durasi: Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks.



Gambar 2. 9 *Cat Stretching 1* (Swandari, 2022).

- 2) Kemudian punggung digerakkan keatas dan kepala menunduk kelantai. Durasi: Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks.



Gambar 2. 10 *Cat Stretching 2* (Swandari, 2022).

- 3) Duduk di atas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin.

Durasi: Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks.



Gambar 2. 11 *Cat Stretching 3* (Swandari, 2022).

- b) *Lower Trunk Rotation*

Posisi awal: posisi terlentang, kedua lutut ditekuk, kaki dilantai, kedua lengan dibentangkan keluar.

Terdiri dari 2 gerakan yaitu :

- 1) Putarlah lutut ke arah kanan sedekat mungkin dengan lantai.

Pertahankan posisi bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali

ke posisi awal.



Gambar 2. 12 *Lower Trunk Rotation 1* (Swandari, 2022).

- 2) Putar kembali lutut ke kiri secara perlahan sedekat mungkin menyentuh lantai dengan mempertahankan bahu tetap menyentuh lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 2. 13 *Lower Trunk Rotation 2* (Swandari, 2022).

c) *Buttock/Hip Stretching*

Posisi awal: posisi berbaring terlentang dan kedua lutut ditekuk.

Terdiri dari 2 gerakan yaitu:

- 1) Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri di atas lutut.
- 2) Pegang bagian belakang paha dan tarik kearah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik, rileks dan kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



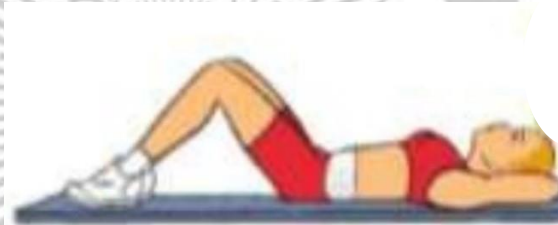
Gambar 2. 14 *Buttock/ Hip Stretch* (Swandari, 2022).

d) *Abdominal Strengthening (Curl Up)*

Posisi awal: posisi terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki menempel dilantai dan kedua tangan dibawah kepala.

Terdiri dari 3 gerakan yaitu:

- 1) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong keatas arah langit langit. Tahan selama 20 detik, rileks lalu kembali ke posisi awal.



Gambar 2. 15 *Abdominal Strengthening Curl Up 1* (Swandari, 2022).

- 2) Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong.
- 3) Lekungkan sebagian tubuh bagian atas kearah lutut dan tahan selama 20 detik. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.



Gambar 2. 16 *Abdominal Strengthening Curl Up 2* (Swandari, 2022).

e) *Lower Abdominal Strengthening*

Posisi awal : posisi terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lengan dibentangkan sebagian keluar.

- 1) Perlahan tarik kedua lutut kearah dada sambil menarik tumit, boleh dengan menggunakan bola dan boleh tidak. kemudian kencangkan otot bokong. Jangan melengkungkan punggung. Latihan dilakukan sebanyak 15 kali.



Gambar 2. 17 *Lower Abdominal Strengthening* (Swandari, 2022).

f) *Bridge Position*

Posisi awal : posisi terlentang, lutut ditekuk, kedua kaki dan kedua siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar.

Terdiri dari 2 gerakan yaitu :

- 1) Ratakan punggung dilantai dengan mengencangkan atau mengkontraksikan otot-otot perut dan bokong.
- 2) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik, kemudian perlahan kembalikan ke posisi awal dan relaks. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali.





Gambar 2. 18 *Bridge Position* (Swandari, 2022).

