

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Jihan Clearesta Casebella^{1*}, Rita Riyanti Kusumadewi²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl. Kapulogo No. 3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

Korespondensi penulis: jihan.students@aiska-university.ac.id

Abstract : *During menstruation one of the most common complaints experienced by adolescents during menstruation caused by severe contractions of the uterine muscles is called dysmenorrhea. Almost all teenage daughters experience menstrual pain with levels of pain ranging from mild to severe. The absence of teenagers at school is one of the consequences of dysmenorrhea. Abdominal Stretching Exercise is an alternative non-pharmacological therapy option that can reduce dysmenorrhea. During exercise, there will be an increase in the levels of endorphins produced in the brain and also in the spinal cord nerve structure. To find out the impact of abdominal stretching exercises on decreased dysmenorrhea in teenage girls. This type of research is pre-experimental with the design of one group pretest posttest with a sample of 26 respondents. The research tools used in this data collection are the numeric rating scale questionnaire sheet and the observation sheet. The abdominal stretching exercise is performed on the first day of menstruation twice with a duration of 15 minutes. Data analysis using the Wilcoxon test. Before performing abdominal stretching exercises some respondents experienced severe to moderate pain. The Wilcoxon test results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of <0.05 which means there is an effect of Abdominal Stretching Exercise on Dismenorean Pain Reduction in Teenage Girls. The abdominal stretching exercises have an effect on dismenoreal pain reduction in teenage girls.*

Keywords: *abdominal ,stretching exercise, dysmenorrhea.*

Abstrak : Pada saat menstruasi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yang diakibatkan oleh kontraksi kuat otot rahim disebut dismenore. Hampir semua remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga yang berat. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore. Abdominal Stretching Exercise merupakan salah satu alternatif pilihan terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi dismenore. Pada saat exercise akan terjadi peningkatan kadar endorfin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorfin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. Mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan desain one group pretest posttest dengan sampel 26 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar kuisioner numeric rating scale dan lembar observasi. Intervensi abdominal stretching exercise dilakukan pada hari pertama menstruasi dilakukan 2 kali dengan durasi 15 menit. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Sebelum dilakukan abdominal stretching exercise sebagian responden mengalami nyeri berat hingga nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan abdominal stretching exercise sebagian besar nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai <0.05 yang artinya ada pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Abdominal Stretching Exercise berpengaruh menurunkan nyeri Dismenore pada Remaja Putri.

Kata kunci: *Abdominal, Stretching Exercise, dismenore.*

1. LATAR BELAKANG

Periode remaja merupakan periode transisi dari periode anak dan periode dewasa yang biasanya akan mengalami perubahan pada fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu dengan ditandai dengan perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer ditandai dengan datangnya menarche. Menstruasi adalah periode perubahan hormonal yang mengakibatkan meluruhnya endometrium yang disertai dengan pengeluaran darah (Ummah & Utami, 2023).

Received: Juni 19, 2024; Revised: Juli 25, 2024; Accepted: Agustus 10, 2024;

Online Available: Agustus 12, 2024;

Pada saat menstruasi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore. Hampir semua remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga yang berat (Hayati & Agustin, 2020).

Menurut data yang diperoleh oleh World Health Organization terdapat angka kejadian *dismenore* sebanyak 1.769.425 wanita (90%) dengan gangguan *dismenore* dengan 15% berada pada klasifikasi dismenore berat. Prevalensi di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36 % *dismenore sekunder* (Silvia Nora A,dkk.2022). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore* (Rosmiyati, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 *dismenore* belum diklasifikasikan, kejadian *dismenore* di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung 2017). Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari *dismenore*. Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami *dismenore* tidak segera mengatasinya dan hanya membiarkan saja (Setyowati, 2018).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan aktivitas fisik secara teratur. Tindakan untuk mengatasi ketidaknyaman nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Beberapa remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata rata para siswa tersebut memberikan terapi dengan mengoleskan minyak kayu putih namun masih kurang efektif.

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid / dysmenorrhea (Silviani et al., 2020). Latihan peregangan perut berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan perut, relaksasi pernapasan untuk mendorong ketenangan, meningkatkan ventilasi paru serta salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore (Silviani et al., 2020). Pada saat exercise, akan terjadi peningkatan kadar endorphen yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphen inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. (Salbiah, 2015; Hasna & Hasmina, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN 5 Bandar Lampung bahwa data dari unit kesehatan sekolah terdapat 35 remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata rata para siswa

tersebut tidak mengikuti jam pelajaran dan belum mengetahui bagaimana cara menangani nyeri haid. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Bandar Lampung.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif memakai metode *pre-ekperimental* dengan menggunakan rancangan *the one group pre-test – post-test design*. Waktu penelitian dilakukan April sampai dengan bulan Mei 2024. Tempat penelitian di SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Populasinya Remaja Putri sebanyak 35 populasi. Jumlah sampel terdapat 26 sampel menggunakan rumus yamane (karena sampel kurang dari 50), Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar observasi, lembar kuisisioner dengan menggunakan Pengukuran skala *Numeric Rating Scale*. analisis data univariat dan bivariat, olah data dilakukan dengan menggunakan uji *nonparametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

3. HASIL

Hasil Analisis Univariat

1) Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Skala Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Stretching Exercise*.

Kategori Nyeri	Sebelum	Sesudah
Nyeri Ringan	1 (3,8%)	17 (65,4%)
Nyeri Sedang	16 (61,6%)	7 (26,9%)
Nyeri Berat	9 (34,5%)	2 (7,6%)
Total	26 (100%)	26 (100%)

Berdasarkan table 4.1 diatas menggambarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 26 responden sebelum dilakukan intervensi penerapan abdominal stretching exercise sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 responden (61,6%). Sedangkan sesudah dilakukan penerapan abdominal stretching exercise sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (65,4%), nyeri sedang sebanyak 7 responden (26,9%) dan nyeri berat 2 responden (7,6%).

Hasil Analisis Bivariat

1) Uji Wilcoxon

Tabel 4.2 Uji Wilcoxon Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Jenis Data	Skala Dismenore sebelum dan sesudah perlakuan	N	Mean rank
Pre-test	Negative Ranks	26 (100%)	13,50
Post-test	Positive Ranks	0	,00
	Ties	0	
	Total	26 (100%)	

a. $postest < pretest$

b. $postest > pretest$

c. $postest = pretest$

Berdasarkan tabel 4.2 Hasil Uji Wilcoxon Negative Ranks atau selisih (negatif) antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa terdapat 26 data negative (N) yang artinya 26 responden mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sedangkan pada nilai ties ini menunjukkan bahwa terdapat 0 responden yang mengalami nilai skala nyeri tetap.

Tabel 4.3 Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Kategori Nyeri	Sebelum	Sesudah	P-Value
Nyeri Ringan	1 (3,8%)	17 (65,4%)	0,00
Nyeri Sedang	16 (61,6%)	7 (26,9%)	
Nyeri Berat	9 (34,5%)	2 (7,6%)	
total	26 (100%)	26 (100%)	

Berdasarkan Hasil Penelitian pada table 4.3 dapat diketahui bahwa hasil uji wilcoxon sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* di peroleh nilai dengan nilai sig. 0,00 dimana nilai ($P\text{-value} < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 5 Bandar Lampung.

4. PEMBAHASAN

Frekuensi nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi penerapan abdominal stretching exercise.

Berdasarkan Hasil Penelitian table 4.1 menunjukkan bahwa 26 responden sebelum intervensi penerapan *abdominal stretching exercise* sebagian besar berada dalam kategori nyeri sedang sebanyak 16 responden (61,6%) dan sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* mayoritas responden berada dalam kategori nyeri ringan sebanyak 17 responden

(65,4%). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden setelah intervensi mengalami penurunan nyeri karena penurunan nyeri ini dapat membuat responden menjadi lebih rileks dan terasa nyaman untuk melakukan aktivitas mereka sehari-hari.

Kram perut saat menstruasi dikenal sebagai dismenore, yang biasanya dialami oleh wanita setelah dua hingga tiga tahun menarche (Amaliyah & Khayati, 2023). Dismenore dapat terjadi karena tingginya kadar prostaglandin yang dihasilkan oleh endometrium, yang dipengaruhi oleh progesteron, sebuah hormon yang bekerja selama fase luteal siklus menstruasi. Saat menstruasi bermula, prostaglandin mencapai puncaknya, yang dapat memicu kontraksi miometrium yang intens dan menyempitkan pembuluh darah, mengakibatkan nyeri, perdarahan, iskemia, dan degenerasi endometrium (Manuaba, 2015 dalam Puji., 2019). Ciri-ciri atau gejala dismenore primer yaitu, nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah, nyeri payudara, nyeri pinggang, pegal pada mulut vagina, pegal-pegal pada paha, pada beberapa orang dapat disertai mual, muntah, kembung, pusing, pingsan, diare, konstipasi (sembelit), serta kelabilan emosional (Wildayani et al., 2023)

Tingkat dan sifat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari nyeri ringan, sedang hingga berat. Derajat tingkat dismenore diukur dengan mengobjektifkan pendapat subjektif nyeri dengan skala numerik nyeri dari angka 0 sampai 10 yang mempunyai makna skala 0 (tidak nyeri), skala 1-3 (nyeri ringan), skala 4-6 (nyeri sedang), skala 7-9 (nyeri berat terkontrol), skala 10 (nyeri berat tidak terkontrol) (Bohari et al., 2023).

Penurunan intensitas nyeri haid yang dialami responden disebabkan karena selama melakukan aktivitas fisik, tubuh menghasilkan hormon endorfin, yang memiliki kapasitas untuk mengurangi rasa sakit. Peningkatan kadar endorfin ini dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman, gembira, serta memperlancar pengiriman oksigen ke otot (Sutrisni & Sri, 2022). *Stretching* perut adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid (dismenorea). Peregangan perut sebelum menstruasi dapat membantu mencegah atau mengurangi nyeri dismenorea dengan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot. Ini dapat membuat Anda lebih bugar, lebih santai, meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, nyeri otot, dan sakit selama menstruasi (Sutrisni & Sri, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfitri, R., & Keswara, N. W. (2024) studi yang dilakukan pada remaja perempuan di SMA Katolik Kota Blitar, setelah melakukan abdominal stretching, terjadi penurunan intensitas nyeri dengan jumlah yang sama antara sedikit nyeri dan sedikit lebih nyeri sebanyak 6 responden (37,5%), tidak nyeri sebanyak tiga orang (18,8%) dan satu orang (6,3%) mengalami lebih banyak nyeri.

Responden pada penelitian ini merupakan remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan mayoritas pada skala nyeri ringan, saat terjadi dismenore mereka mengatakan menjadi kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran dan lebih memilih untuk beristirahat/tidur, hal ini dapat mengganggu aktivitas remaja sebagai seorang siswa dimana mereka menjadi tertinggal pelajaran karena izin ke UKS untuk beristirahat atau tidak masuk sekolah.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Harahap et al (2023) dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya responden sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* mayoritas responden mengalami dismenore kategori nyeri sedang. Dismenore terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga menghambat sirkulasi darah. (Harahap et al.,2023)

Menurut asumsi peneliti kemungkinan 2 responden yang mengalami penurunan nyeri dismenore masih berada di kategori nyeri berat dan 7 responden yang berada di kategori nyeri sedang, disebabkan dari berbagai faktor yang bisa mengakibatkan dismenore. Berdasarkan hasil pengukuran intensitas dismenore yang dilaksanakan kepada 2 responden yang masih berada di kategori nyeri berat pada hari pertama, sebelum dilaksanakan penerapan *abdominal stretching exercise* intensitas dismenore Nn. O dan Nn. A berada pada skala 10 dan 8 dengan kategori nyeri berat. Ada berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore sesuai dengan teori yaitu faktor internal dan juga faktor eksternal. Untuk faktor internal yang paling dominan usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi dan kebiasaan olahraga. Sedangkan untuk faktor eksternal yaitu tingkat stress, status gizi dan fast food.

Pada teori tersebut menunjukkan terdapat kesesuaian dengan fakta yang diperoleh dari hasil pengkajian pada Nn. O mengatakan berusia 16 tahun, tidak ada riwayat keluarga mengalami dismenore, senang mengonsumsi makanan yang sehat seperti sayur dan buah serta kurang suka dengan makanan cepat saji. Selain itu Nn. O setelah pulang sekolah memiliki kegiatan rutin lari setiap dua hari sekali dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Sedangkan Nn. A mengatakan berusia 16 tahun, tidak ada riwayat keluarga mengalami dismenore, senang mengonsumsi makanan cepat saji seperti seblak, bakso mie. Selain itu Nn.A memiliki kegiatan hanya sekolah dan mengikuti ekstrakurikuler paskibraka satu minggu tiga kali pertemuan dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian Elsera et al. (2022) yang menyatakan bahwa gejala pada menstruasi dapat berupa nyeri akibat adanya kecemasan yang dapat menyebabkan remaja sulit fokus, insomnia, kelihangan nafsu makan, sesak napas dan muncul bersamaan dengan berbagai gangguan emosi.

Sedangkan 7 responden yang masih berada pada kategori nyeri sedang, peneliti berasumsi bahwa mereka dipengaruhi oleh faktor faktor yang mempengaruhi pola gaya hidup. Peneliti juga berasumsi bahwa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi setelah diberikan tehnik *Abdominal Streching Exercise* akan mengalami penurunan terhadap tingkat nyeri, nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung setelah diberikan teknik *Abdominal Streching Exercise* sebagian mengalami penurunan namun masuk dalam kategori nyeri ringan sampai nyeri sedang karena disebabkan oleh peningkatan kadar hormon endorphin yang mempengaruhi dalam tubuh seseorang.

Setiap remaja putri memiliki persepsi nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda. Perbedaan skala nyeri yang dirasakan pada masing-masing responden tersebut, menandakan bahwa respon tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh remaja putri tergantung pada berat ringannya gangguan yang dialami. Hal ini terjadi karena tingkat toleransi yang sudah pernah mengalami nyeri menstruasi lebih tinggi sehingga pada nyeri yang timbul selanjutnya responnya sudah mempunyai persiapan untuk mengatasi nyerinya. Hal ini yang mempengaruhi penurunan derajat penurunan nyeri haid. Teknik *Abdominal Streching Exercise* dilakukan 2 kali saat hari pertama menstruasi dengan durasi 10-15 menit.

Pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

Berdasarkan Hasil Penelitian pada table 4.2 hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon*, dengan $\alpha = 0.05$, diperoleh hasil *p-value* 0.000 dimana $0.000 < 0.05$ hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan setelah penerapan *abdominal sretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* efektif terhadap penurunan dismenore.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan alternatif pengobatan secara non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan efek samping seminimal mungkin dan didukung oleh beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya dengan dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise*. Hal ini sejalan dengan yang ditemukan peneliti pada saat melakukan penelitian pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung, dimana setelah melakukan *abdominal stretching exercise* dimulai pada saat menstruasi hari pertama didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan skala nyeri. Penurunan nyeri ini dapat membuat responden menjadi lebih rileks dan terasa nyaman untuk melakukan aktivitas mereka sehari-hari. Selain itu latihan ini sangat mudah untuk dilaksanakan dan langsung memiliki efek menurunkan intensitas dismenore. Hal ini sesuai dengan penelitian Nuralam et al.,

(2020), penerapan abdominal stretching exercise dapat bermanfaat untuk responden dalam menurunkan intensitas dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ummah et al (2023), jenis penelitian ini adalah *Eksperimental* dengan *One Group Pretest Post Test Design*, jumlah sampel sebanyak 32 remaja putri yang diambil menggunakan teknik *Simple Purposive Sampling*. Sebelum diberikan perlakuan (pretest) sebanyak 32 responden didapatkan data saat pretest sebagian besar responden mengalami skala nyeri kategori 1 (sedikit nyeri) yaitu ada 9 responden (28.1%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Dependent t-test* didapatkan $pvalue=0,000$ ($p<0,05$), dimana 32 responden didapatkan data saat posttest sebagian besar responden mengalami skala nyeri kategori 0 (tidak nyeri) yaitu ada 10 responden (31.2%). Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa abdominal stretching exercise bisa menurunkan nyeri dismenore.

Penelitian Nanik et al (2023) penelitian ini yaitu jenis penelitian adalah *preeksperimental design* dengan metode pendekatan *one group pretest – posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan intensitas dysmenorrhea sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* sebagian besar mengalami nyeri paling buruk sebanyak 19 responden (32,76%) dan sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* sebagian besar yaitu 19 responden (32,76%) mengalami tidak nyeri. Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan $pvalue 0,000 < \alpha 0,05$, artinya terjadinya efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas dysmenorrhea Pada Remaja Putri di SMP Al-Asiyah Desa Dlemer Arosbaya.

Abdominal stretching exercise sebagai salah satu pilihan olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan keluhan nyeri dalam hal ini dismenorea. Nuralam et.al (2020) dalam penelitiannya menyebutkan saat dilakukan latihan abdominal stretching exercise maka akan meningkatkan produksi hormon endorphin. Hormon endorphin meningkat 4-5 kali dalam darah. Peningkatan endorphin dapat menurunkan rasa nyeri saat kontraksi. *Abdominal stretching exercise* dengan bantuan hormon endorphin memberikan efek relaksasi dengan memperlancar aliran darah di area nyeri (perut). Aliran darah yang lancar tersebut membuat ketegangan yang ada pada daerah perut berkurang. Saat ketegangan tersebut berkurang maka berkurang pula keluhan dismenore. Hal ini didukung oleh penelitian (Putri, 2023), *jika Abdominal Stretching Exercise* dilakukan dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada penelitian ini terdapat 2 responden yang skala nyeri dismenore menurun namun masih berada di kategori nyeri berat, 7 responden yang berada di kategori nyeri sedang, dan 17 responden yang berada pada kategori nyeri ringan

kemungkinan di karenakan adanya pengaruh lain yang disebabkan dari salah satu faktor yang ada. Peneliti menyarankan pada responden untuk melakukan latihan *abdominal stretching* pada hari pertama menstruasi dilakukan 2 sebanyak 2 kali secara rutin selama mengalami dismenore yang dimana peneliti tidak bisa mengendalikan faktor faktor yang mempengaruhi dismenore tersebut.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penurunan intensitas dismenore pada responden setelah dilaksanakan penerapan mampu membantu mengoptimalkan penurunan intensitas dismenore. Perbedaan hari dari penerapan *abdominal stretching exercise* ini disebabkan adanya perbedaan aktivitas atau olahraga yang dilakukan kedua responden mempengaruhi skala nyeri melalui asupan oksigen dan adanya perubahan hormon endorphen. Selain itu, status gizi yang harus diperhatikan pada kedua responden karena mempengaruhi kematangan alat reproduksi dan kelancaran aliran darah.

Peneliti juga berasumsi bahwa usia berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer, dimana dismenore primer lebih sering terjadi pada wanita berusia muda dibandingkan lebih tua. Hal ini karena semakin bertambahnya usia, kematangan fungsi organ reproduksi semakin meningkat. Namun berbeda halnya dengan dismenore sekunder, dismenore jenis ini dapat dirasakan oleh semua usia karena ditimbulkan oleh kondisi patologis lainnya pada organ reproduksi. Oleh karena itu dibutuhkan suatu tindakan yang efektif untuk mengatasi dismenore salah satunya adalah *abdominal stretching exercise*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 5 Bandar Lampung” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi, mengalami nyeri sedang.
2. Mayoritas responden sesudah diberikan intervensi, mengalami penurunan nyeri ringan.
3. Terdapat Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja perlu menerpkan *abdominal stretching exercise* pada saat mengalami dismenore, memberikan informasi dan mengajarkan latihan *abdominal stretching exercise* pada orang yang dikenal yang mengalami nyeri dismenore

2. Bagi Institusi Pendidikan

Masih minimnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi dismenore dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri tersebut. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar, memperluas populasi dan ada kelompok kontrol serta mengkombinasikan dengan terapi non farmakologis lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang menyebabkan dismenorea pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Aksari, W., Yaniarti, S., Sri Rahayu, E., Nugraheni, D. E., & Baska, D. Y. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Alfitri, R., & Keswara, N. W. (2024). Efek latihan peregangan abdomen terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 7(1), 139-147.
- Amaliyah, W. F., & Khayati, N. (2023). Pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada remaja putri dengan dismenore melalui intervensi senam dismenore. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 51–56.
- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554-562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>
- Andriani, D., Sulistyana, C. S., Fardiana, M., Gading, W., & Rameswari, Y. (2023). Edukasi abdominal stretching untuk penurunan nyeri dysmenorrhea pada remaja putri. *Community Development in Health Journal*, 66-74.
- Elsera, C., & Agustina, N. W., & Nur'aini, A. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12, 48–54.
- Elsera, C., Hamranani, S. S. T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri haid dan kecemasan remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1107–1116.
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68-73.
- Harahap, E. K., Amru, D. E., & Tarigan, R. A. (2023). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPN 27 Kota Batam. *Jurnal Kesehatan*, 1(6), 799-813.

- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.09.004>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di SMK K tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 88–95.
- Lestari, A. (2021). Efektifitas latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorea) pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 709-713.
- Meilianawati, N., & Sari, I. M. (2023). Penerapan latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Indogenius*, 2(3), 114-120. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i3.140>
- Munthe, N. B. G., Sembiring, I. M., Lubis, B., & Safitri, R. (2023). The effect of abdominal stretching exercises on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in young women. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 5(2), 405-410.
- Nanik, D. D., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektifitas abdominal stretching exercise terhadap intensitas dysmenorrhea pada remaja putri di SMP Al-Asiyah Desa Dlemer Arosbaya. *SNHRP*, 5, 2771-2779.
- Novayanti, W. C., & Yuniza, S. (2021). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja. *Masker Med*, 9, 365–371.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada mahasiswi tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nuralam, N., Dharmayanti, N. D., & Jumhati, S. (2020). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorea) primer pada mahasiswi DIII analisis kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 213-220.
- Paseno, M. M., Pattirousamal, V. T., & Kiding, V. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(1), 88-91.
- Putri, I. W., & Gati, N. W. (2023). Gambaran skala nyeri haid (dysmenorea) pada remaja putri di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1–10.
- Rohmah, Y. K., & Mukhoirotin, M. (2020). Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: A case series.
- Rosita, S., Syam, N. F., Lestari, A., & Jumrah. (2021). Efektifitas latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dysmenorea) pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 709-713. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1222>
- Rosyida, D. A. C. (2020). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Setiyani, D. (2021). Aplikasi terapi warna untuk mengatasi kecemasan pada remaja putri yang dismenore. *Karya Ilmiah*, Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Silviani, Y., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 58-62.
- Suganda, A. R., Septiani, N. T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan UMTAS*, 5(2), 62-71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Sutrisni, & Sri, L. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 331–339.
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023). Abdominal stretching exercise berpengaruh terhadap intensitas dysmenorrhea pada remaja putri. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 11(3), 587-586.
- Wahyuni, N. C., Safei, I., Basri, R. P. L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasisiwi FK UMI angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 369-376.