



JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN

Jln. Swakarsa III No. 10-13 Grisak Kekalik Mataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

---

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI****Humaediah Lestari <sup>1)</sup>, Windaz Juniarti <sup>2)</sup>, Wahyu Cahyono <sup>3)</sup>**

1,2) Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Mataram

3) Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Mataram

Email : [Lestarihumaediah44@gmail.com](mailto:Lestarihumaediah44@gmail.com)

---

**Abstrak**

Remaja yang menstruasi biasanya akan mengalami nyeri perut bawah (*dismenorea*). *Dismenorea* adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Tindakan non farmakologis untuk mengurangi *dismenorea* yang dapat dengan melakukan pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *Abdominal Stretching Exercise*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Metode penelitian menggunakan *design kuantitatif* dengan dengan pendekatan *pre- eksperimental (pre-test dan post-test with control group design)*. Teknik pengambilansampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Hasil penelitian didapat Nilai *t-hitung* kelompok eksperimen sebesar 15,559 dengan *p-value* sebesar 0,000, sedangkan nilai *t-hitung* kelompok kontrol sebesar 7.105 dengan *p-value* sebesar 0,000. Data ini menjelaskan bahwa pemberian *Abdominal Stretching Exercise* lebih efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenorea*.

**Kata kunci:** obesitas, lingkaran pinggang, rasio lingkaran pinggang dan panggul**Abstract**

*Teenagers who menstruate typically experience lower abdominal pain, known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea refers to the occurrence of pain during or immediately preceding menstruation. Non-pharmacological interventions include back massage, warm compresses to the lower abdomen, light exercise, and Abdominal Stretching Exercise. This study aims to examine the effect of Abdominal Stretching Exercise on alleviating dysmenorrhea pain intensity. This study applied a quantitative methodology, utilizing a pre- experimental design, specifically a pre-test and post-test with a control group. A purposive sampling technique was employed, with criteria categorized into moderate and mild pain. The total sample size comprised 60 respondents. The results of the study indicated that the t-value for the experimental group was 15.559 with a p-value of 0.000, whereas the t-value for the control group was 7.105 with a p-value of 0.000. The data demonstrated that Abdominal Stretching Exercise was effective in alleviating dysmenorrhea pain intensity.*

**Keywords:** *Abdominal Stretching Exercise, Pain, Dysmenorrhea, Female Students*



## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa antara usia 13 sampai 20 tahun. Setiap remaja akan mengalami pematangan sistem organ reproduksi, dimana pada remaja perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan reaksi fisiologi yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif wanita. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium pada dinding rahim. Wanita yang telah menstruasi, umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu *dismenorea* (Kristianingsih, 2016). Biasanya nyeri menstruasi ini akan mulai timbul sesaat sebelum dan selama menstruasi terjadi (Arifiani dkk, 2016).

Disminorea terbagi menjadi ringan hingga berat. Dismenorea sering dijadikan alasan oleh siswi untuk tidak mengikuti pembelajaran, sehingga dikhawatirkan mengganggu prestasi belajar maupun aktifitas sehari-hari. Pada umumnya siswi yang mengalami dismenorea yang tidak tertahankan sering mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi nyeri secara instan yang membuat mereka menjadi sangat ketergantungan dengan obat-obatan tersebut. Hal ini adalah suatu masalah bagi remaja (Arifiani, dkk. 2016).

Prevelansi kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Prevalensi dismenore sulit diukur, diperkirakan berkisar antara 45% hingga 95% terjadi pada wanita usia subur, dan 2-29% merupakan dismenore berat (Pérez, 2024). Ini dianggap sebagai patologi ginekologi yang paling umum pada wanita usia subur, tanpa memandang usia atau ras. Masalah dismenorea yang terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada negara lain. Menurut Ferry, dkk, (2022)

prevalensi dismenorea yang terjadi di Indonesia sebesar 64,25% yang terklasifikasikan menjadi 54,89% wanita dengan dismenorea primer dan wanita dengan dismenorea sekunder sebanyak 9,36%.

Biasanya dismenore tidak berbahaya dan tidak menyebabkan komplikasi, meski memang keluhan ini bisa mengganggu aktivitas seperti belajar, bekerja, dan hubungan sosial sehingga terkadang memerlukan perawatan untuk meredakan nyerinya (Kemenkes, 2022). Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan dismenorea pada remaja menjadikan remaja memilih pengobatan farmakologis maupun herbal sebagai solusi. Hal ini tentu kurang baik karena adanya efek samping dari penggunaan obat-obatan. Diperlukan alternatif terapi yang mudah dilakukan, aman, dan tidak memerlukan biaya yang banyak untuk mengurangi dan mengatasi masalah disminorea salah satunya dengan terapi *non farmakologis*, seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *Abdominal Stretching Exercise* (Priscilla, 2017).

Latihan peregangan otot (*Streatching*) bertujuan memperbaiki postur tubuh dan menghindari kesakitan pada leher, bahu dan punggung. *Abdominal Stretching Excise* secara alami meningkatkan kadar endorphen yang dihasilkan oleh otak akibat berolahraga. Sehingga, bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dalam menghilangkan rasa sakit (Fazdria, 2018). Manfaat lain dari latihan *Streatching Exercise* adalah membantu meningkatkan proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah otot dan memelihara fungsinya dengan baik, memperbaiki ke elastisitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Windastiwi, dkk, 2017).

## Metode



Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental*. Metode yang digunakan ialah *one group pre-test post-test design with control group design*, dimana semua sampel yang menjadi responden dilakukan penilaian skala nyeri sebelum dilakukan *Abdominal Streatching Exercise* dan sesudah dilakukan *Abdominal Streatching Exercise* di observasi kembali skala nyeri untuk melihat ada perubahan setelah diberikan intervensi. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah data karakteristik usia responden, data tingkat nyeri menstruasi pada siswi remaja putri sebelum dan sesudah latihan abdominal stretching exercises, sedangkan data sekunder dalam penelitian ini berupa profil sekolah lokasi penelitian, data jumlah siswa SMPN 1 Woja. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dimana 30 orang untuk kelompok eksperimen dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Numerical Rating Scale* untuk mengukur tingkat nyeri *dismenorea*. Analisis data menggunakan uji parametris dengan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan signifikansi 5%.

## Hasil

Hasil penelitian tentang Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 1 Woja Kabupaten Dompu NTB dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Tingkat Nyeri *Dismenorea* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Skala nyeri	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-	Post-test

	test							
	N	%	N	%	N	%	N	%
Tidak nyeri	0	0	1	3.3	0	0	0	0
Nyeri ringan	3	10	15	50	2	6.7	9	30
Nyeri sedang	27	90	14	46.7	28	93.3	21	70
Nyeri tidak terkontrol								
Nyeri berat								
Total	30	100	30	100	30	100	30	100

Tabel 1 Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan *Abdominal Streatching Exercise* mengalami nyeri *dismenorea* dengan kategori sedang sebanyak 27 orang (90%), dan 3 orang dengan kategori nyeri ringan (10%). Setelah dilakukan *Abdominal Streatching Exercise* didapatkan hasil yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (50%), nyeri sedang sebanyak 14 orang (46,7%) dan tidak nyeri sebanyak 1 orang (3,3%). Artinya, terjadi pergeseran tingkat nyeri dari sedang ke ringan.

Sementara pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki nyeri dengan kategori sedang sebanyak 28 orang (93,3%), dan nyeri ringan 2 orang (6,7%) pada saat dilakukan *pre-test*. Sedangkan saat dilakukan *post-test* hasilnya untuk kategori nyeri sedang sebanyak 21 orang (70%), dan nyeri ringan sebanyak 9 orang (30%).

Tabel 2. Data Paired Samples Test dapat dilihat pada tabel berikut:

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Eksp- Post_Eksp	1.60000	1.38968	1.81032	15.559	29	.000
Pair 2	Pre_Kontrol- Post Kontrol	1.13333	.79743	1.46923	6.901	29	.000

Tabel 2 Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas perbedaan rata-rata tingkat nyeri *dismenorea* pada saat *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 1,6 dengan rentang



1.38968- 1.81032 pada kelompok eksperimen. Hal ini berarti bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri sebesar 1,6 kali lebih banyak pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* setelah diberikan *Abdominal Streatching Exercise*. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata perbedaan tingkat nyeri saat *pre-test* dan *post-test* sebesar 1.13333 dengan rentang 0.79743-1.46923. Hal ini berarti bahwa terdapat penurunan sebanyak 1 kali tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* pada kelompok yang tidak melakukan *Abdominal Streatching Exercise*.

Hasil analisis nilai *t* pada masing-masing kelompok penelitian diketahui bahwa nilai *t-hitung* pada kelompok eksperimen sebesar 15,559 dengan *p-value* sebesar 0,000, sedangkan nilai *t-hitung* pada kelompok kontrol sebesar 6.901 dengan *p-value* sebesar 0,000. Data ini menjelaskan bahwa pemberian *Abdominal Streatching Exercise* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenorea*.

## Pembahasan

Tingkat nyeri *dismenorea* yang dialami remaja putri sebelum diberikan *Abdominal Streatching Exercise* rata-rata berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 4.9333 sebanyak 27 Orang (90%), demikian juga pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 5.0323 sebanyak 29 orang (93,5%). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Windastiwi pada tahun 2017 tentang efektivitas *Abdominal Exercise* dan Wahyuni pada tahun 2012 tentang efektivitas terapi kombinasi *Abdominal Exercise* dan minum kunyit asam terhadap *dismenorea*. Ke dua penelitian ini menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebagian besar memiliki intensitas nyeri sedang sebelum

diberikan perlakuan.

Intensitas nyeri *dismenorea* sesudah diberikan perlakuan *Abdominal Streatching Exercise* berada pada kategori ringan sebanyak 50% dengan nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 3.3333, sedangkan pada kelompok kontrol masih berada pada kategori sedang sebanyak 71% dengan nilai rata-rata kelompok sebesar 4.7742. Data ini menunjukkan bahwa pemberian *Abdominal Streatching Exercise* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri sebesar 1,6 kali. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Rosdiana pada tahun 2014 tentang pengaruh teknik *Cat Stretch Exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMA Negeri 44 Jakarta Timur, dimana pada penelitian ini menjelaskan bahwa setelah perlakuan sebagian besar responden mengalami penurunan respon nyeri sebesar 47,5%.

Latihan *Abdominal Streatching Exercise* dilakukan sebanyak setiap hari selama 1 minggu dengan durasi waktu selama 10-15 menit. Latihan dilakukan di waktu sore hari setelah pulang sekolah. Kegiatan ini dilakukan di sekolah di salah satu ruang kelas yang sudah disediakan oleh sekolah. *Abdominal Streatching Exercise* ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot dengan harapan mampu mengurangi tingkat *dismenorea* yang dirasakan oleh remaja (Salbiah, 2015). Menurut Wulandari (2018), *Abdominal Streatching Exercise* merupakan tindakan meregangkan untuk menjaga dan memaksimalkan kelenturan otot perut, punggung, pinggang, dan paha untuk mengurangi intensitas *dismenorea*. Pemberian latihan ini akan memengaruhi proses menurunnya kadar prostaglandin serta tingkatan nyeri saat mengalami *dismenorea* primer.





Gangguan dismenorea biasanya dapat menyebabkan kram pada bagian perut hingga ke punggung dengan intensitas ringan sampai berat. Nyeri yang dirasakan dapat menyebabkan seseorang terganggu aktivitas sehari-harinya bahkan harus mendapat perawatan. Menurut Kemenkes (2024) penyebab dismenore adalah produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid atau ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Selain nyeri, dampak tidak kalah penting dismenore adalah pada psikologis, yakni terjadinya perubahan suasana hati (seperti mudah marah dan perasaan sangat tegang), pikiran tidak menentu, (seperti khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, memandang diri sebagai seseorang yang sensitif dan merasa tidak berdaya), adanya dorongan untuk mneghindari situasi atau ingin melarikan diri dari kenyataan serta timbulnya perilaku gelisah (seperti gugup, kewaspadaan yang berlebihan dan sangat sensitif).

Nyeri haid atau dismenorea harus segera diatasi sebelum mengakibatkan gangguan sistem reproduksi lainnya. Maka diperlukan tindakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya yaitu tindakan non farmakologis. Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara farmakologis, pemberian obat dan non farmakologis. merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologis. untuk mengurangi dismenorea yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *Abdominal Stretching Exercise* (Priscilla, 2017).

Hasil analisis hubungan antara variabel *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok penelitian diketahui bahwa hubungan antara variabel pada kelompok eksperimen Sangatlah kuat, dimana nilai *r* yang diperoleh

sebesar 0,880 dengan taraf signifikansi 0,000. Sedangkan pada kelompok eksperimen hubungan antara variabel *pre-test* dan *post-test* berada pada kategori moderat atau sedang dengan nilai *r* sebesar 0,624 pada taraf signifikansi 0,000. Data ini menjelaskan bahwa pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sangat kuat dalam menurunkan skala nyeri pada responden. Menurut Wulandari (2018), *Abdominal Stretching Exercise* memengaruhi proses menurunnya kadar prostaglandin serta tingkatan nyeri saat mengalami *dismenorea primer*.

Penilaian seberapa signifikan pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri kelas VIII di SMPN 1 Woja Kab.Dompu NTB, dapat dilihat pada hasil analisis nilai *t* pada masing-masing kelompok penelitian. Dimana nilai *t-hitung* pada kelompok eksperimen sebesar 15,559, sedangkan nilai *t-hitung* pada kelompok kontrol sebesar 7.105. Data ini menjelaskan bahwa pemberian *Abdominal Stretching Exercise* lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri *dismenorea*, meskipun pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan tingkat nyeri tapi tidak seefektif dan signifikan yang terjadi pada kelompok eksperimen.

Menurut Wulandari et al., (2018), teknik *Abdominal Stretching Exercise*, dapat merangsang tubuh untuk memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin tersebut dihasilkan pada otak dan juga susunan saraf di tulang belakang. Endorfin ini akan berfungsi sebagai terapi yang menenangkan secara alamiah dan bisa meningkatkan kenyamanan. Kadar endorfin yang terus meningkat mampu menurunkan rasa nyeri ketikaterjadi kontraksi pada uterus. Semakin banyak melakukan tindakan ini semakin tinggi pula produksi endorfin sehingga dapat lebih efektif mengatasi rasa nyeri terutama nyeri



## JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN

Jln. Swakarsa III No. 10-13 Grisak Kekalik Mataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

dismenorea.

### Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* dengan penurunan intensitas nyeri *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VIII dengan nilai  $p < 0,005$ .

### Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan percobaan pada beberapa kelompok dengan beberapa perlakuan yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih baik sehingga dapat memberikan gambaran yang selektif terhadap hasil penelitian.

### RUJUKAN

- A, Sylvia., M. Lorraine. (2015). *Patofisiologi* Edisi 6 Vo.2 Jakarta: EGC
- Ammar, UR. (2016). Faktor Risiko Dismenorea Primer pada Wanita Usia Subur di kelurahan plosok kecamatan tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4 (1),37-49
- Arifiani, ayu. (2016). Efektivitas Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Bhakti Pontianak. (<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/21394/17350>, diakses 8 januari 2018).
- Ferry Daniel Martinus, dkk. (2022). Pengaruh pemberian jus wortel terhadap penurunan derajat dismenore pada remaja putri SMAN 9 Pekanbaru. *Jurnal Zona Kedokteran* vol.12 No.1
- Gamit, K., Sheth, M., dan Vyas, N. (2014). The effect of streatching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *International journal of medical science and public health*, 3(5), 549-551.
- Husna. (2018). Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada remaja putri di universitas dharma indonesia. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2), 43-49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.16>
- Juliana, I. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di sma n1 manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-8.
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor risiko ismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama (smp x) kecamatan natar kabupaten ampung
- Priscilla, V., & Afriyanti, E. (2017). Pengaruh stimulus kutaneus slow-stroke back massage terhadap skala nyeri dismenorea primer pada mahasiswi stikes amanah di padang. *NERS: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 96-104.
- Putri, Salsabilla Alifah. (2017). Hubungan antara nyeri haid (Dismenorea) terhadap aktifitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta, Program studi ilmu kesehatan masyarakat, fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Saifah, A. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Awal. *Journal of Womens Health Care*, 05(01).
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan nyeri haid (dismenore) dengan



**JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN**

Jln. Swakarsa III No. 10-13 Grisak Kekalik Mataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

---

aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri kelas vii di smpn 3 pulung. Jurnal Delima  
<https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>

Simbolon, dkk, 2022. Kesehatan reproduksi remaja dan perencanaan masa depan. Bogor: NEM

Sumartini. (2017). Hubungan dysmenorrhea dengan prestasi belajar mahasiswi jurusan keperawatan angkatan 2011 fakultas ilmu kesehatan uin alauddin makassar. Journal of Chemical Information and Modeling, 8(9), 1–58.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Susanto, A.V., dan Fitriana, Y. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia (p.9). Yogyakarta:Pustaka Baru Press.