

# PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS DISMENOIRE

Annisa Syafna<sup>1</sup>, Yulia Irvani Dewi<sup>2</sup>, Siti Rahmalia Hairani Damanik<sup>3</sup>

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: [annisasyafna28@yahoo.com](mailto:annisasyafna28@yahoo.com)

## *Abstract*

*Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced during adolescence, is very disturbing activities and often require the patient to rest and leave the activity. This study was aimed to determine the influence of abdominal stretching exercise against intensity of dysmenorrhoe. The design of this research study was "Quasy experiment" using the draft "Non-equivalent control group" which is divided into an experimental group and a control group. The study was conducted on student Pondok Pesantren Daarun Nahdhah. Total sample was 34 female students who fit the inclusion criteria and using simple purposive sampling technique. Measuring instruments are used sheets observasi numeric rating scale. The analysis used univariate and bivariate analysis using independent sample T-test and dependent sample t test. The results was showed a decrease in the intensity of dysmenorrhoe in the experimental group after given abdominal stretching exercise with p value (0.000) <  $\alpha$  (0.05). This means that abdominal stretching exercise was effective to reduce the intensity of dysmenorrhoe. Abdominal stretching exercise can reduce dysmenorrhoe in non-pharmacological which can be practiced independently, so it was suggested to students who have other family members or neighbors can use complementary therapies to reduce pain intensity of dysmenorrhoe.*

*Key words: abdominal stretching exercise, dysmenorrhoe*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (Hockenberry & Wilson, 2011). Remaja akan mengalami pubertas, yakni suatu periode dimana seseorang mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi (Mansur, 2009). Pada anak perempuan awitan pubertas terjadi pada usia 8 tahun sedangkan anak laki-laki terjadi pada usia 9 tahun. Salah satu ciri masa pubertas pada perempuan adalah ditandainya dengan terjadinya menstruasi (Prayitno, 2014).

Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi yang mana rata-rata lama aliran darah haid adalah 5 hari (3-6 hari) yang terjadi setiap bulannya. Siklus menstruasi normal umumnya terjadi dalam interval 21-35 hari (rata-rata 28 hari), dan rata-rata darah yang keluar sebanyak 50-100 cc (Indriyani, 2013). Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, dan pada masa ini hampir semua wanita mengalami ketidaknyamanan fisik seperti rasa tidak enak pada perut bagian bawah. Ketidaknyamanan fisik tersebut disebut dengan nyeri haid. Nyeri haid dapat semakin hebat atau disebut dengan dismenore,

sehingga dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan (Sukarni & Wahyu, 2013).

Dismenore terjadi akibat kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi, hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang dilepaskan kedalam peredaran darah (Mitayani, 2011). Dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari (idiopatik), sedangkan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan (Nugroho & Utama, 2014).

Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar, yaitu rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka presentase di Amerika serikat 60% dan di Swedia sekitar 72% (Marlinda, 2012). Sementara di Indonesia belum dapat diketahui secara pasti. Dismenore primer tanpa patologi pelvis dialami oleh 50% remaja dan nyeri hebat yang menyebabkan ketidakmampuan remaja untuk beraktivitas selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya (Reeder, Martin, & Koniak-Griffin, 2011).

Dismenore menyebabkan intoleransi aktivitas, dan nyeri yang berat mengakibatkan

ketidakhadiran kerja atau sekolah. Hal tersebut menyebabkan penurunan *output* kerja dan perhatian di kelas. Wanita yang mengalami dismenore menjadi murung, mudah marah, dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain (Anisa, 2015)

Menurut Anwar, Baziad, & Prabowo (2008) untuk mengatasi masalah dismenore primer pada remaja ini dapat dilakukan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk dismenore antara lain adalah pemberian obat analgetik, dan pengobatan non-farmakologi dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, kompres air hangat, akupuntur, mengkonsumsi minuman herbal, dan olahraga atau aktivitas fisik yang teratur.

Aktivitas fisik berperan secara khusus dalam menurunkan ansietas, stress mental, dan perubahan biokimia pada sistem imun tubuh yang dapat menurunkan dismenore. Stress dianggap sebagai faktor utama yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan dismenore. Dismenore dapat disebabkan karena adanya peningkatan kontraksi otot uterus yang dipersarafi oleh sistem saraf simpatis. Stress seharusnya meningkatkan dismenore dengan meningkatkan intensitas kontraksi uterus. Jadi, berdasarkan fakta bahwa olahraga dapat menurunkan stress, efeknya aktivitas saraf simpatis dapat menurun sehingga intensitas dismenore juga dapat menurun (Anisa, 2015).

Hal ini diperkuat oleh penelitian Marlinda (2013) yang menyatakan bahwa latihan-latihan olahraga yang ringan seperti senam sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

Penelitian Ernawati (2010) juga menjelaskan bahwa terapi teknik relaksasi berpengaruh terhadap dismenore pada Mahasiswi Muhammadiyah Semarang.

Penelitian pendukung lainnya adalah penelitian Anugraheni (2013) yang menyatakan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore pada Mahasiswi STIKes RS Baptis Kediri.

Hasil penelitian Nurjannah (2014) menjelaskan terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan dismenore primer pada Mahasiswi Diploma III fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Olahraga diyakini mampu menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dalam menangani dismenore pada remaja, karena bermanfaat untuk relaksasi saat nyeri haid, melenturkan otot rahim, memperkuat otot panggul, meningkatkan sirkulasi dan mengontrol nyeri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Bangkinang, Kecamatan Bangkinang, Kabupaten Kampar, dari 165 orang siswi didapatkan data 105 orang (63,63%) mengalami dismenore dengan rincian 69 orang siswi (65,71%) mengalami dismenore ringan, 35 orang siswi (33,33%) mengalami dismenore sedang, dan 1 orang siswi (0,95%) mengalami dismenore berat. Sebanyak 10 orang siswi (9,52%) meminum obat anti nyeri, dan 95 orang siswi (90,47%) tidak melakukan apapun saat dismenore (mendamkan saja), sehingga siswi sering minta izin untuk tidak dapat mengikuti proses belajar karena mengalami dismenore, dan kurang berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar.

Hasil wawancara kepada beberapa siswi, 7 dari 10 orang mengatakan kurangnya keinginan untuk mencari tahu cara mengatasi nyeri yang dialaminya, dan hanya mengatasi dengan meminum obat anti nyeri atau mendiamkannya saja, sedangkan untuk latihan fisik terutama latihan *abdominal stretching* tidak pernah dilakukan. Hal ini membuat penatalaksanaan dismenore sangat penting, namun penanganan farmakologi memiliki dampak negatif sehingga diperlukan penatalaksanaan yang beresiko rendah yaitu non-farmakologi. *Abdominal stretching* merupakan salah satu terapi non-farmakologi untuk menurunkan nyeri, sehingga perlu dilakukan penelitian pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas dismenore.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas dismenore dan tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk

membandingkan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa diberikan latihan *abdominal stretching*, membandingkan intensitas dismenore sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa diberikan latihan *abdominal stretching*.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang perlu diaplikasikan sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menangani dismenore dan dapat informasi bagi institusi pendidikan bahwa teknik latihan *abdominal stretching* merupakan salah satu terapi alternatif untuk mengatasi dan mengurangi siswi-siswi yang mengalami dismenore sehingga mereka dapat lebih berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran dan dapat mengajarkan terapi tersebut kepada siswi-siswinya.

## METODE PENELITIAN

Jenis desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group*, yaitu sebuah rancangan penelitian dimana peneliti tidak melakukan randomisasi untuk pengelompokan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan intervensi/perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi/perlakuan. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing diobservasi terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan (*pre-test*), kemudian setelah diberikan perlakuan diobservasi kembali (*post-test*) (Hidayat, 2011).

Lokasi penelitian di Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Bangkinang, dengan responden siswi kelas X dan XI, dengan alasan peneliti memilih lokasi penelitian karena mayoritas siswinya adalah perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, pengambilan sampel secara *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel

dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti dengan memenuhi syarat kriteria inklusi yaitu Siswi yang mengalami nyeri haid pada hari pertama menstruasi dalam tiga bulan terakhir berturut-turut, Siswi yang tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama nyeri haid, Siswi yang memiliki siklus haid yang teratur, Siswi yang mengalami dismenore sedang dan berat.

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 34 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswi Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Tawalib Bangkinang dari kelas X dan XI, Semua responden dalam penelitian ini adalah responden yang telah menandatangani *informed consent*.

Alat/instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data tentang nyeri pada penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi yang berisikan data demografi responden dan skala intensitas nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Metode yang efektif untuk mengetahui perubahan skala dismenore sebelum dan sesudah intervensi terapeutik dengan cara meminta responden menandai titik skala nyeri yang mereka rasakan yang ada pada lembar observasi (Prasetyo, 2010).

Tahap pelaksanaan peneliti menjelaskan maksud dari penelitian, tujuan dari penelitian, dan manfaat dari penelitian yang diperoleh responden. Responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian diminta untuk mengisi data pada lembar observasi dan menandatangani *informed consent*, lalu peneliti melakukan pengumpulan data yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Cara pemilihan responden dengan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti memilih 1-17 kelompok eksperimen dan 18-34 kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dilakukan observasi pada hari pertama dismenore dan diberikan latihan *abdominal stretching* selama 15 menit dan diobservasi kembali, sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan observasi pada hari pertama dismenore dan diistirahatkan selama 15 menit dan diobservasi kembali.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat

digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang karakteristik responden yaitu: umur, *menarche* dan frekuensi nyeri dismenore sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel independen dan dependen, atau bias juga digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara dua kelompok atau lebih variabel. Uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji *independent sample t test* dan uji *dependent sample t test* (Hastono, 2007).

Dalam penelitian ini *independent sample t test* digunakan untuk membandingkan skor nyeri post test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan uji *dependent sample t test* digunakan untuk membandingkan skor nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) yang digunakan pada uji ini adalah 0,05. Uji statistik didapatkan  $p$  value  $< \alpha$  (0,05) dapat dikatakan latihan *abdominal stretching* efektif terhadap penurunan intensitas dismenore.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapat sebagai berikut:

### 1. Analisa univariat

**Tabel 1**

*Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Menarche*

Karakteristik	Kelompok eksperimen (n=17)		Kelompok kontrol (n=17)		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
<b>Umur (tahun)</b>						
15	7	41,2	0	0,0	7	20,6
16	10	58,8	8	47,1	18	52,9
17	0	0,0	9	52,9	9	26,5
Jumlah	17	100	17	100	34	100
<b>Menarche (tahun)</b>						
6	6	35,3	4	23,5	10	29,4
11	3	17,6	10	58,8	13	38,2
12	6	35,3	1	5,9	7	20,6
13	2	11,8	2	11,8	4	11,8
14						
Jumlah	17	100	17	100	34	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 34 responden yang diteliti, distribusi responden menurut umur yang terbanyak adalah umur 16 tahun sebanyak 52,9%.

Berdasarkan usia *menarche* diketahui pada usia 12 tahun sebanyak 38,2%.

**Tabel 2**

*Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan Abdominal Stretching pada Kelompok Eksperimen*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
-Pretest	6,47	1,17	5	9
-Posttest	3,82	1,23	2	6

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata intensitas dismenore sebelum diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* yaitu 6,47 dan nilai rata-rata intensitas dismenore sesudah diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* yaitu 3,82. Rentang intensitas nyeri *pre test* adalah minimum 5 dan maksimum 9, setelah diberikan intervensi terdapat penurunan rentang intensitas nyeri yaitu nilai minimum 2 dan maksimum 6.

**Tabel 3**

*Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah tanpa diberikan Latihan Abdominal Stretching pada Kelompok Kontrol*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
-Pretest	6,65	1,115	4	9
-Posttest	6,94	1,144	5	9

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat nilai rata-rata intensitas dismenore sebelum tanpa diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* yaitu 6,65 dan nilai rata-rata intensitas dismenore sesudah tanpa diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* yaitu 6,94. Rentang intensitas nyeri *pre test* adalah nilai minimum 4 dan maksimum 9, serta nilai *post test* yaitu minimum 5 dan maksimum 9.

### 2. Analisa Bivariat

**Tabel 4**

*Uji Normalitas Data dengan Uji Shapiro-wilk*

Kelompok	Pretest	N	$p$ value
Kelompok Kontrol	Pretest	17	0,114
	Posttest	17	0,049
		17	0,004

Berdasarkan tabel 4 diatas, dari uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil pada kelompok eksperimen pretest adalah data terdistribusi secara normal dengan  $p$  value (0,102) >  $\alpha$  (0,05). Pada kelompok kontrol pretest data tidak terdistribusi secara normal dengan  $p$  value (0,049) <  $\alpha$  (0,05). Kelompok eksperimen pretest posttest menggunakan uji *Paired Sampel T test (Dependent Sampel T test)* data terdistribusi secara normal dan kelompok kontrol pretest posttest menggunakan uji alternatif yaitu *Wilcoxon* data tidak terdistribusi secara normal, sedangkan untuk perbandingan post test pada kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji alternatif *Mann-Whitney*.

**Tabel 5**

*Intensitas Dismenore pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah diberikan Latihan Abdominal Stretching*

Variabel	n	Mean	Mean differ ence	SD	p
Sebelum	1	6,47		1,179	
Intervensi	7		2,64		0,000
Setelah	1	3,82		1,237	
Intervensi	7				

Berdasarkan tabel 5 didapatkan nilai rata-rata penurunan intensitas dismenore pada kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan *abdominal stretching* yaitu 6,47 dengan standar deviasi 1,179 dan setelah diberikan latihan *abdominal stretching* yaitu 3,82 dengan standar deviasi 1,237. Intensitas dismenore pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak 2,64. Hasil analisa diperoleh  $p$  value (0,000) <  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan intensitas dismenore sebelum dan setelah diberikan latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen.

**Tabel 6**

*Penurunan Intensitas Dismenore pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah tanpa diberikan Latihan Abdominal Stretching*

Variabel	N	P Value
Pretest	Negative ranks	0
Posttest	Positive ranks	5
	Ties	12

Berdasarkan tabel 6, didapatkan adanya perbedaan intensitas dismenore sebelum dan setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* pada kelompok kontrol. Terdapat 5 responden mengalami peningkatan intensitas dismenore, dan 12 orang responden tidak mengalami perubahan pada intensitas dismenorenya. Hasil analisa diperoleh  $p$  value (0,025) <  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah tanpa diberikan latihan *abdominal stretching* pada kelompok kontrol.

**Tabel 7**

*Perbandingan Intensitas Dismenore pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Kelompok	N	Mann Whitney U	P Value
Eksperimen	17		
Kontrol	17	10.500	0,000

Berdasarkan tabel 7, dari uji statistik didapatkan nilai *Mann Whitney U* skor *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 10.500 dengan  $p$  value (0,000) <  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa latihan *abdominal stretching* efektif dalam menurunkan intensitas dismenore.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswi Pondok Pesantren Daarun Nahdhah, didapatkan hasil bahwa umur responden terbanyak berada pada umur 16 tahun (52,9%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Arifiani (2016) dan Utami (2014) bahwa responden terbanyak adalah umur 16 tahun. Hasil ini menyatakan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja pertengahan (*middle adolescence*) yaitu usia 15-17 tahun. Menurut Hockenberry dan Wilson (2011) dismenore terjadi pada wanita berbagai usia, namun paling sering terjadi biasanya dismenore primer timbul pada saat remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa usia *menarche* terbanyak ditemukan pada umur 12 tahun yaitu 13 orang (38,2%).

Penelitian ini sama dengan penelitian Utami (2014) yaitu usia *menarche* terbanyak ada pada usia 12 tahun. Menurut Benson (2008) *menarche* terjadi pada usia 8-13 tahun. Manuaba (2007) menjelaskan usia *menarche* normal adalah pada rentang 12-13 tahun. Menurut Progestian (2010) bahwa menstruasi pertama dimulai pada antara usia 12-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, nutrisi, berat tubuh relatif terhadap tinggi badan.

Faktor resiko terjadinya dismenore salah satunya adalah pada orang yang mengalami *menarche* lebih awal. Hal ini berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotrien. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respon peningkatan progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Asam arakidonat dan asam lemak omega-7 lainnya dilepaskan dan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotrien dalam uterus, kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi (Novita, 2015).

## 2. Intensitas Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata intensitas dismenore sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen adalah 6,47 poin dan setelah diberikan intervensi 3,82. Sedangkan rata-rata intensitas dismenore sebelum pada kelompok kontrol adalah 6,65 dan setelah 6,94. Rata-rata intensitas dismenore pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebanyak 2,64 poin. Sedangkan rata-rata intensitas dismenore pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan sebanyak -0,29 poin, hal ini terjadi karena nyeri yang dirasakan responden bersifat hilang timbul.

Dismenore akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan *exercise*, sehingga ketika wanita mengalami dismenore, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Wanita teratur melakukan latihan, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Anisa, 2015).

## 3. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap Intensitas Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen dengan *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *abdominal stretching* efektif dalam penurunan intensitas dismenore. Latihan *abdominal stretching* merupakan latihan peregangan yang berfokus pada bagian otot perut.

Latihan atau *exercise* adalah salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Anisa, 2015).

Menurut Putra (2012) dalam Fauziah (2015) manfaat stretching lain meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet, mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenore) bagi wanita.

Wanita yang melakukan senam secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012).

Latihan *abdominal stretching* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada

otot (Ningsih, 2011). Latihan *abdominal stretching* dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi intensitas dismenore.

Latihan *abdominal stretching* terdiri dari 6 langkah yaitu Cat Stretch, Lower Trunk Rotation, Buttock/Hip Stretch, Abdominal Strengthening Curl Up, Lower Abdominal Strengthening, The Bridge Position dengan durasi 15 menit (Fauziah, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ernawati (2010) tentang terapi teknik relaksasi dibuktikan ampuh sebagai penurunan dismenore. Penelitian pendukung lainnya adalah Anugraheni (2013) yang menyatakan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *abdominal stretching* sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden terbanyak adalah umur 16 tahun dengan (52,9%) dan menarche terbanyak adalah umur 12 tahun dengan (38,2%). Pemberian latihan *abdominal stretching* pada kelompok eksperimen dapat menurunkan intensitas dismenore dimana hasil uji *Paired Sampel T test* menunjukkan signifikansi dengan  $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ . Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan intensitas dismenore dimana hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat signifikansi dengan  $p\text{ value } (0,025) < \alpha (0,05)$ . Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai *Mann Whitney U* skor *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 10.500 dengan  $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan dari penurunan intensitas dismenore antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan dapat disimpulkan bahwa latihan *abdominal stretching* efektif dalam menurunkan intensitas dismenore.

## SARAN

### 1. Bagi Insitusi Pendidikan

Insitusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadikan penelitian ini

sebagai *evidence based practice* dalam penanganan nyeri seperti dismenore.

### 2. Bagi Masyarakat

Bagi siswi yang memiliki anggota keluarga lain atau masyarakat sekitar diharapkan dapat menggunakan alternatif non farmakologi yaitu latihan *abdominal stretching* untuk menangani dismenore dan menghindari penggunaan teknik farmakologi untuk penanganan dismenore.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti tentang teknik nonfarmakologi yang lain untuk mengatasi dismenore pada remaja putri misalnya dengan kombinasi penggunaan terapi musik atau aroma terapi pada saat melakukan *abdominal stretching*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

---

<sup>1</sup>**Annisa Syafna:** mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>2</sup>**Ns. Yulia Irvani Dewi, M.Kep., Sp. Mat:** Dosen Departemen Keperawatan Maternitas Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

<sup>3</sup>**Siti Rahmalia Hairani Damanik, MNS:** Dosen Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifiani, A. (2016). *Efektivitas latihan peregangan perut (abdominal stretching) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak*. Dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/21394>
- Anisa, M. V. (2015). *Efektifitas latihan pada dismenore primer*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Diperoleh pada tanggal 28 Desember 2017 dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/527/528>
- Anugraheni, V. M. D., & Wahyuningsih, A. (2013). *Efektifitas kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri*

- Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi STIKES RS. Baptis Kediri* dari <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/view/18838/18533>
- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, R. P. (2008). *Ilmu kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Benson, R. C. (2008). *Buku saku obstetri dan ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Ernawati, Hartiti, T., & Hadi, I. (2010). *Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Disminore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2018 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=4294&val=426>
- Fauziah, M. N. (2015). *Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Al Furqon Bantarkawung* dari repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/..../1/MIA%20NUR%20FAUZIAH-FKIK
- Hastono, S. P. (2007). *Analisis data kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: UI.
- Hidayat, A. A. A. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2011). *Wong's: Nursing care of infants and children*. (9<sup>th</sup> edition). Philadelphia: Elsevier Mosby.
- Indrian Diyan. (2013). *Keperawatan Maternitas pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di SMAN2 Jember* dari <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/10822/Nurul>
- Mansur, H. (2011). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, I.B.G. (2007). *Pengantar kuliah onstetri*. Jakarta: EGC.
- Mitayani. (2011). *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marlinda, R., Rosalina, & Purwaningsih, P. (2013). *Pengaruh Senam Disminore terhadap Penurunan Disminore pada Remaja Putri Di Desa SidoharjoKecamatan Pati*. Jurnal PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2018dari <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998/1047>
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis Universitas Indonesia diperoleh pada tanggal 17 Juli 2018 jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/download/4/4
- Novita, C., Dewi, Y. I., Utami, G. T. (2015). *Efektifitas trauma herbal drink terhadap intensitas dismenore*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Diperoleh pada tanggal 25 Januari 2018 dari <https://media.neliti.com/media/publications/186760-ID-none.pdf>
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nurjanah, A. A. A. (2014). *Pengaruh senam aerobic low impact terhadap penurunan dysmenorrhea primer pada mahasiswi Diploma III Fisioterapi universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Diperoleh pada tanggal 17 Januari 2018 dari [http://eprints.ums.ac.id/30825/12/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30825/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Prayitno, S. (2014). *Buku lengkap kesehatan organ reproduksi wanita*. Yogyakarta : Saufa
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Progestian, P. (2010). *Cara menentukan masa subur*. Jakarta: Swarna Bumi.
- Reeder, s. j., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). *Keperawatan maternitas : kesehatan wanita, bayi, & keluarga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*.(Edisi ke-3). Jakarta: Sagung Seto.
- Sukarni, K., & Icemi, W. P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utami, E. E. (2014). *Pengaruh teknik cat streth exercise terhadap intensitas nyeri*

*disminore pada remaja di SMA  
Muhammadiyah 2 Yogyakarta.*  
Diperoleh pada tanggal 14 Januari 2018

dari <https://e-journal.unair.ac.id/JNERS/article/view/49>