

**PENGARUH TERAPI ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP TINGKAT  
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DISMK N 4 MUARO JAMBI**

**Novida Nengsih**

**STIKES Garuda Putih**

**Korespondensi Penulis:** [novida.nengsih@gmail.com](mailto:novida.nengsih@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang hampir dialami seluruh perempuan. Angka kejadian sangat besar, 50% lebih dari rata-rata perempuan di dunia. Upaya untuk mengatasi dismenorea salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan peregangan/ stretching.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain penelitian pre eksperiment one group pre test post test bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi abdominal stretching terhadap tingkat dismenorea pada remaja putri SMK 4 Muaro Jambi Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang berjumlah 325 responden. dengan sampel sebanyak 39 responden. Teknik pengambilan sampel accidental sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji wilcoxon

Sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* sebagian besar tingkat (dismenorea) remaja putri berada dalam kategori sedikit lebih nyeri. Sesudah dilakukan terapi abdominal stretching sebagian besar tingkat (dismenorea) remaja putri berada dalam kategori sedikit nyeri. Ada pengaruh terapi abdominal stretching terhadap tingkat dismenorea pada remaja putri .

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang dan Abdominal Stretching

**Kata Kunci:** Dismenore, abominal Streaching

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea is a menstrual disorder that almost all women experience. The incidence rate is very large, 50% more than the average for women in the world. One way to overcome dysmenorrhea can be done by stretching.

This research is a quantitative research with a pre-experimental research design, one group pre-test, post-test, which aims to determine the effect of abdominal stretching therapy on the level of dysmenorrhoea in young women at SMK 4 Muaro Jambi in 2023. The population in this study was all young women, totaling 325 respondents. with a sample of 39 respondents. Accidental sampling technique. The statistical test used in this research was the Wilcoxon test

Before abdominal stretching therapy, most adolescent girls' levels (dysmenorrhea) were in the slightly more painful category. After abdominal stretching therapy, most of the levels (dysminorrhoea) of young women were in the slight pain category. There is an influence of abdominal stretching therapy on the level of dysmenorrhoea in adolescent girls.

It is hoped that health services can provide more information through outreach and education so that they can provide knowledge to teenagers about Abdominal Stretching.

**Keywords:** Dysmenorrhea, abominal Stretch

## PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang hampir dialami seluruh perempuan. Angka kejadian sangat besar, 50% lebih dari perempuan di dunia. Menurut data dari World Health Organization (WHO) sebanyak 90% dari remaja putri mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita menstruasi mengalami dismenorea primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Sementara prevalensi di Indonesia dismenorea primer dialami remaja 60-75%, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami dismenorea, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah (Kemenkes RI, 2018:21).

Dampak dari dismenorea selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Upaya untuk mengatasi atau dismenorea yang biasa dilakukan remaja adalah dengan mengkonsumsi obat-obat, minum jamu, minum minuman pereda nyeri dan serta melakukan peregangan (Judha, 2016:93)

Penelitian yang dilakukan oleh Syaiful & Naftalin(2018) intensitas nyeri dismenorea terhadap 32 responden menunjukkan bahwa sebelum abdominal stretching excersice 50 % responden mengalami dismenorea ringan dan sedang. Intenstas nyeri dismenorea setelah abdominal stretching menunjukkan ada penurunan intensitas dismenorea setelah dilakukan intervensi abdominal stretching yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan

Penelitian yang dilakukan oleh Rosita,dkk (2021) menunjukkan ada pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas dismenorea pada kelompok intervensi dan terdapat pebandingan yang signifikan antara kelompok intervensi yang melakukan latihan abdominal stretching dan yang tidak melakukan latihan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain penelitian pre eksperiment one group pre test post test bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi abdominal streching terhadap tingkat dismenorea pada remaja putri SMK 4 Muaro Jambi Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja

putri yang berjumlah 325 responden. dengan sampel sebanyak 39 responden. Tehnik pengambilan sampel accidental sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan ujiWilcoxon

## HASIL

### 1. Gambaran Nyeri Haid (Dismenorea) Responden Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal Stretching Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenorea Sebelum Diberikan Terapi Abdominal Stretching di SMK N 4 Muaro Jambi**

| No | Tingkat Dismenorea  | Jumlah |     |
|----|---------------------|--------|-----|
|    |                     | f      | %   |
| 1  | Sedikit nyeri       | 0      | 0   |
| 2  | Sedikit lebih nyeri | 16     | 41  |
| 3  | Lebih nyeri         | 23     | 59  |
| 4  | Sangat nyeri        | 0      | 0   |
|    | Jumlah              | 39     | 100 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebgaaian besar responden yang mengalami lebih nyeri 23 orang (59%).

### 2. Gambaran Nyeri Haid (Dismenorea) Responden Sesudah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi

**Tabel 2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Dismenorea Sesudah Diberikan Terapi Abdominal Stretching di SMK N 4 Muaro Jambi**

| No | Tingkat Dismenorea  | Jumlah |    |
|----|---------------------|--------|----|
|    |                     | f      | %  |
| 1  | Sedikit nyeri       | 16     | 41 |
| 2  | Sedikit lebih nyeri | 23     | 59 |
| 3  | Lebih nyeri         | 0      | 0  |

**PENGARUH TERAPI ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI  
DISMK N 4 MUARO JAMBI**

|   |              |    |     |
|---|--------------|----|-----|
| 4 | Sangat nyeri | 0  | 0   |
|   | Jumlah       | 39 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar responden yang merasakan sedikit nyeri 24 orang (61,5%) sesudah diberikan terapi abdominal stretching.

**3. Pengaruh Terapi Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi**

**Tabel 3**  
**Pengaruh Terapi Abdominal Stretching Terhadap Tingkat *Dismenorea* Sesudah di SMK N 4 Muaro Jambi**

| No | Variabel                                   | Mean | SD    | Minimum – Maksimum | P Value      |
|----|--|------|-------|--------------------|--------------|
| 1  | Sebelum terapi <i>abdominal stretching</i> | 1,59 | 0,502 | 1-2                | <b>0,000</b> |
| 2  | Sesudah terapi <i>abdominal stretching</i> | 0,62 | 0,439 | 0-1                |              |
|    | Selisih                                    | 0,97 |       |                    |              |

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat dismenorea pada remaja putri sebelum dilakukan abdominal stretching sebanyak 1,59 dan nilai rata-rata tingkat dismenoreapada remaja putri sesudah dilakukan abdominal stretching sebanyak 0,62. Selisih nilai median sebelum dan sesudah diberikan abdominal stretching dengan tingkat dismenorea pada remaja putri sebanyak 0,97. Ada pengaruh tingkat dismenorea pada remaja putri sesudah diberikan abdominal stretching dengan p value =0,000

**PEMBAHASAN**

**Gambaran Nyeri Haid (Dismenorea) Responden Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal Stretching Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar nyeri haid (dismenorea) responden sebelum dilakukan terapi abdominal stretching pada remaja putri berada pada kategori sedikit lebih nyeri.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azma (2018) sebagian besar nyeri haid (dismenorea) responden sebelum dilakukan terapi abdominal stretching pada remaja putri di STIKes Madani Yogyakarta berada pada kategori sedikit lebih nyeri .

Nyeri Haid (Dismenorea) disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F2 yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah maka menyebabkan terjadinya dismenorea (Sarwono 2015:230).

Prostaglandin dapat merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah melalui vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan kram haid (dismenorea) yang dialami oleh remaja (Sherwood, 2011)

Penelitian Wahyuni (2012) tentang efektifitas terapi kombinasi abdominal exercise dan minum kunyit asam terhadap dismenore pada remaja putri menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dilakukan intervensi paling banyak yaitu berada pada tingkat sedikit lebih nyeri sebanyak 21 orang (55,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada responden sebelum dilakukan terapi rata-rata berada pada skala sedikit lebih nyeri, hal ini disebabkan karena adanya faktor stres yang akhirnya menyebabkan banyak mengalami dismenore.

Stres yang dialami oleh remaja disebabkan oleh banyak hal diantaranya stres dapat dipicu karena mau menghadapi ujian, stres karena kehilangan atau bertengkar dengan pacar atau orang yang disayangi bisa membuat remaja menjadi depresi dan stres jika terlalu dipikirkan kemudian kehidupan sekolah jugaa menjadi salah satu faktor penyebab stres pada remaja. Remaja putri dengan penelitian Purwanti (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres dan dismenorea sejumlah 87,9% sedangkan remaja yang tidak stres yang mengalami dismenore sebanyak 60%. Ini menunjukkan bahwa

kejadian dismenore lebih berpeluang terjadi pada remaja yang mengalami stres dibandingkan remaja yang tidak mengalami stres.

### **Gambaran Nyeri Haid (Dismenorea) Responden Sesudah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar nyeri haid (dismenorea) responden sesudah dilakukan terapi abdominal stretching pada remaja putri berada pada kategori sedikit nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azma (2018) sebagian besar nyeri haid (dismenorea) responden sesudah dilakukan terapi abdominal stretching pada remaja putri di STIKes Madani Yogyakarta berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 6 (40%).

Stretching atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenore. Jham, et al (2008) menyatakan remaja dengan dismenore akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan physical inactivity maka diperlukan exercise untuk menghilangkan kram otot tersebut.

Selain itu stretching atau pun exercise merupakan pengobatan non farmakologis yang aman dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Seperti yang dikemukakan Woo & Mceneaney (2010) exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis.

Abdominal stretching dapat meningkatkan kadar endotropin oleh otak akibat latihan fisi. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesic spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit (Arifiyani 2016).

Remaja mengalami nyeri haid (dismenorea) sesudah penggunaan terapi abdominal stretching nyeri haid (dismenorea) mengalami perubahan, dimana responden. Hal ini disebabkan karena penggunaan abdominal stretching pada remaja putri. Ketika remaja putri merasakan nyeri remaja putri latihan dengan menggerakkan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada dan nyeri yang dirasakan berkurang. abdominal stretching yang dilakukan oleh remaja putri lebih berpengaruh aktif dalam menurunkan intensitas nyeri jika. Hal ini karena abdominal stretching dapat meningkatkan kadar endotropin.

Abdominal stretching merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan

fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri haid (Arifiyani 2016) Abdominal stretching dapat meningkatkan kadar endotropin oleh otak akibat latihan fisik. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesic spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit.

### **Pengaruh Terapi Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Pada Remaja Putri Di SMK N 4 Muaro Jambi**

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa didapatkan ada pengaruh abdominal stretching terhadap tingkat nyeri remaja putri dengan p value =0,000 ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Faridah (2018) didapatkan ada pengaruh abdominal stretching terhadap tingkat nyeri remaja putri dengan p value =0,000 ( $p < 0,05$ ).

Dismenore (nyeri haid) adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid adalah nyeri kejang otot (spasmodik) di perut bagian bawah dan menyebar ke sisi dalam paha atau bagian bawah pinggang yang terjadi menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Nyeri haid (Dismenore)

disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin F<sub>2</sub> yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah maka menyebabkan terjadinya dismenore (Sarwono 2015)

Abdominal stretching dapat meningkatkan kadar endotropin oleh otak akibat latihan fisi. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesic spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit (Arifiyani 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Rosita,dkk (2021) menunjukkan ada pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada kelompok intervensi dan terdapat perbandingan yang signifikan antara kelompok intervensi yang melakukan latihan abdominal stretching dan yang tidak melakukan latihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gamit (2014), exercise yang efektif menurunkan skala dismenore adalah terapi abdominal stretching untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan

perut, dan daya tahan tubuh. Latihan abdominal stretching merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. 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).

Abdominal stretching exercise merupakan terapi non farmakologi yang efektif digunakan dalam mengurangi nyeri haid karena gerakan yang mudah dilakukan dan aman karena menggunakan fungsi fisiologis tubuh serta tidak memerlukan alat dalam pelaksanaannya. saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Selain itu senam yang 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.

#### KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh terapi abdominal stretching terhadap tingkat dismenoreia pada remaja putri di SMK N 4 Muaro Jambi Tahun 2023 yaitu p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

Arifiyani, 2016. *Efektifitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Strectching Exercise)*

*Dalam Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak*

- Azma. 2018. *Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 9 No 2. 158-167
- Gamit, 2014. *The effect Of Stretching Exercise On Primary Dysminorhea In Adult Girls*. Intrnasional jurnal of medical scien and public health. Vol 3 No 1. 120-131
- Laili, 2012. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Purwanti, 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubunga Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Kelas XRosita, Nurul, Ayu, 2020. Efektivitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan Madani Medika 5(1), 87-99
- Sarwono, 2015. *Ilmu kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. 2018. *Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Iismenorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(1), 269-276
- Woo & McEneaney, 2010. *New Strategies To Treat Primary Dysminore*. Clinical Advisor For Nurse Practitioner, Vol 3 No 1. 122-120