



PENGARUH PEMBERIAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Indrawati*, Grido Handoko, Bagus Supriyadi

Program Studi S-1 Kebidanan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Gerojokan, Karangbong, Pajajaran, Probolinggo, Jawa Timur 67281, Indonesia

*indra.unuja@gmail.com

ABSTRAK

Masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa disebut masa remaja. Pada remaja putri mengalami perubahan fisik ya itu mulai mengalami menstruasi. Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenore) yang dapat dikurangi dengan melakukan latihan abdominal stretching exercise yang akan merangsang produksi hormone endorphin sehingga memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (dismenore). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di Ma NurutTaqwaBesuki-Situbondo. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pra-post test. Populasi pada penelitian ini sebanyak 83 responden dengan sampel pada penelitian ini sebanyak 37 responden dengan menggunakan purposive sampling, pengumpulan data dengan kuesioner kemudian data diolah dengan menggunakan Uji menggunakan uji paired t-test. Hasil analisis uji wilcoxon. Didapatkan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini membuktikan terdapat pengaruh terhadap pemberian abdominal stretching exercise terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di Ma Nurut taqwa besuki-Situbondo.

Kata kunci: abdominal stretching exercise; dismenore; remaja putri

THE EFFECT OF GIVING ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON THE INTENSITY OF DYSMENORRHEAL IN ADOLESCENT GIRL

ABSTRACT

The period of transition from childhood to adulthood is called adolescence. In adolescent girls experience physical changes, namely starting to menstruate. Complaints that often arise during menstruation are menstrual pain (dysmenorrhea) which can be reduced by doing abdominal stretching exercises which will stimulate the production of endorphins so that it gives a feeling of calm and resistance to painful feelings, especially menstrual pain (dysmenorrhea). The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls in Ma Nurut Taqwa Besuki-Situbondo. The research design used was pre-experimental with a one-group pre-post test approach. The population in this study were 83 respondents with a sample in this study of 37 respondents using purposive sampling, collecting data by questionnaires and then processing the data using the paired t-test. Wilcoxon test analysis results, get a sig value of . of $0.000 < 0.05$, this proves that there is an effect on giving abdominal stretching exercise to the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls in Ma Nurut taqwa besuki-Situbondo

Keywords: abdominal stretching exercise; dysmenorrhea; teenage girl

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan atau perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perubahan masa tersebut terdapat beberapa perubahan baik perubahan fisik ataupun biologis, perubahan fisik merupakan perubahan pertama pada masa remaja, kemudian perubahan biologis, pada perubahan biologis biasanya di tandai dengan menstruasi atau haid.

Menstruasi atau haid merupakan suatu proses yang alami yang dialami oleh setiap wanita .(Diananda. A,2018; WHO, 2017) Masa menstruasi merupakan fenomena alamiah yang terjadi sepanjang fase reproduksi setiap wanita. Kebanyakan wanita mengalami tingkat rasa sakit dan tekanan tertentu selama periode menstruasi tersebut (Kaur,et al.,2015). Menstruasi terjadi karena kontraksi otot uterus dan hormon progesterone menurun sedangkan hormone estrogen meningkat yang menyebabkan kontraksi otot uterus berlebihan sehingga terjadi disminore (Rahayu et al.,2017). Disminore memberikan dampak negative terhadap kualitas hidup perempuan yang terkena dampak, seperti mempengaruhi kinerja akademik dan kegiatan sosial.

Oleh karena itu nyeri haid atau disminore harus segera di atasi sebelum mengakibatkan gangguan system reproduksi lainnya. Maka harus dilakukan tindakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya tindakan non farmakologi. Tindakan unuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negative. tindakan non farmakologi untuk mengurangi disminore yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan,dan *abdominal stretching exercise* (Priscilla,2017) Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Putri Di MA Nurut Taqwa Besuki-Situbondo “

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimen dengan pendekatan one grup pre-test post test populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MA Nurut taqwa besuki – situbondo sebanyak 83 siswi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengaruh pemberian abdominal stretching exercise digunakan uji statistik dengan menggunakan uji Paired T-test dengan tingkat signifikasi < 0,05

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia (n=37)

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15 thn	3	8.1	8.1	8.1
16 thn	9	24.3	24.3	32.4
17 thn	9	24.3	24.3	56.8
18 thn	6	16.2	16.2	73.0
19 thn	6	16.2	16.2	89.2
20 thn	4	10.8	10.8	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 16 tahun dan 17 tahun yaitu sebanyak 9 responden (24.3%) sedangkan minoritas responden memiliki usia 15 tahun yaitu sebanyak 3 responden (8.1%).

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi (n=37)

Siklus Menstruasi	f	%	Valid percent	Comulatif percent
< 28 hari	-	-	-	-
28-35 hari	37	100.0	100.0	100.0
>35 hari	-	-	-	-

Tabel 2 menunjukkan Pada siklus menstruasi, diperoleh informasi bahwa seluruh respondenya itu sebanyak 37 responden (100%), memiliki siklus menstruasi 28-35 hari.

Tabel 3.
Karakteristik Responden Berdasarkan Mengatasi Keluhan Ketika Mengalami Disminore (n=37)

	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Diam saja/tidur	30	81.1	81.1	81.1
Stretching exercise	1	2.7	2.7	83.8
Lain-lain (relaksasi)	2	5.4	5.4	89.2
Meminum jamu	4	10.8	10.8	100.0

Tabel 3 bahwa responden kelompok pemberian abdominal stretching exercise sebagian besar mengatasi keluhan intensitas disminore dengan cara diam saja/tidur sebanyak 30 responden dengan presentase (81.1%), responden yang mengatasi dengan cara stretching exercise sebanyak 1 responden dengan presentase (2.7%), responden yang mengatasi dengan cara lain-lain (relaksasi) sebanyak 2 responden dengan presentase (5.4%), dan responden yang mengatasi dengan cara meminum jamu sebanyak 4 responden dengan presentase (10.8%).

Tabel 4.
Distribusi frekuensi intensitas disminore sebelum di lakukan pemberian abdominal stretching exercise pada remaja putri (n=37)

	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Nyeri Ringan	7	18.9	18.9	18.9
Nyeri Sedang	30	81.1	81.1	100.0

Tabel 4 sebelum di lakukan pemberian abdominal stretching exercise diperoleh informasi bahwa responden yang memiliki nyeri ringan sebanyak 7 responden dengan presentase (18.9%), dan responden yang memiliki nyeri sedang sebanyak 30 responden dengan presentase (81.1%).

Tabel 5.
Distribusi frekuensi intensitas disminore sebelum sesudah pemberian abdominal stretching exercise pada remaja putri (n=37)

	f	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Nyeri	13	35.1	35.1	35.1
Nyeri Ringan	24	64.9	64.9	100.0

Tabel 5 sesudah dilakukan abdominal stretching exercise diperoleh informasi bahwa responden yang mengalami tidak nyeri sebanyak 13 responden dengan presentase (35.1%), dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 24 responden dengan presentase (64.9%). Hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro -wilk yang telah diperoleh sebelum di berikan abdominal stretching exercise sebesar 4.2973, sedangkan rata-rata nilai sesudah di berikan abdominal stretching exercise 1.0270. selisih mean besar 3.2703. berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai sig. dari pre test 0.00 dan dari post test sebesar 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal, maka uji signifikansi hipotesis antara dua sampel berpasangan untuk mengetahui pengaruh pemberian abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri di lakukan dengan uji wilcoxon didapatkan nilai sig. sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian abdominal stretching exercise terhadap intensitas disminore pada remaja putri di Ma Nurut Taqwa Besuki-Situbondo.

PEMBAHASAN

Usia 16-17 tahun merupakan usia masa remaja pertengahan (rentang usia 15-17 tahun) dimana pada masa tersebut remaja mengalami perubahan pada dirinya. Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi yaitu proses pengeluaran darah dari vagina akibat luruhnya dinding rahim bagian dalam (Mugiati,2016). Menurut penelitian Retno soesilawati dismimore primer adalah timbul dua sampai tiga tahun selesai *menarche* biasanya pada bulan atau tahun pertama haid biasanya terjadi pada usia 15-25 tahun dan kemudian frekuennsinya menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. (Retno,S.,&Yunia,A. (2016)

Karakteristik Responden Pada Kelompok Usia, Siklus Menstruasi dan Penanganan Ketika Mengalami Intensitas Dismimore

Hasil statistic karakteristik reponden di Ma Nurut Taqwa yang di golongkan dalam usia pada kelompok pemberian *abdominal stretching exercise* sebagian besar berusia 16 tahun dan 17 tahun yaitu sebanyak 9 responden dengan presentase (24.3%) dan sebagian kecil berusia 15 tahun yaitu sebanyak 3 responden dengan presentase (8.1%). pada bulan atau tahun pertama haid biasanya terjadi pada usia 15-25 tahun dan kemudian frekuennsinya menurun sesuai dengan pertambahan usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan. (Retno,S.,&Yunia,A. (2016)

Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi

Hasil statistic karakteristik responden di Ma Nurut Taqwa yang digolongkan dalam siklus menstruasi pada kelompok terapi *abdominal stretching exercise* sebagian besar memiliki siklus menstruasi yang teratur (28-35 hari) yaitu sebanyak 37 responden dengan presentase (100%), pada penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang teratur Menurut penelitian, siklus menstruasi pada normalnya berkisar 28-35 hari. Panjang siklus menstruasi setiap orang berbeda-beda karena di pengaruhi oleh beberapa hal seperti hormon yang di produksi tubuh, asupan nutrisi, aktivitas sehari-hari, keadaan psikis dan tingkat stress yang di alami. Remaja dengan tingkat stress yang tinggi akan mengalami perubahan siklus menstruasi pada dirinya, bisa menjadi lebih cepat ataupun lebih lambat. Hal ini disebabkan karena pasasaat stress, hormon-hormon di dalam tubuh tidak bekerja efektif seperti biasanya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Mengatasi Keluhan Ketika Mengalami Intensitas Dismimore

Hasil statistic karakteristik responden di Ma Nurut Taqwa yang di golongkan dalam mengatasi keluhan ketika mengalami intensitas dismimore pada kelompok pemberian *abdominal stretching exercise* sebagian besar mengatasi keluhan dengan cara diam saja/tidur sebanyak 30 responden (81.1%), responden yang mengatasi dengan cara abdominal stretching sebanyak 1 responden (2.7%), responden yang mengatasi dengan cara lain-lain (relaksasi) sebanyak 2 responden (5.4%), dan responden yang mengatasi dengan cara meminum jamu sebanyak 4 responden (10.8%). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden mengatasi keluhan menstruasinya dengan cara diam saja/tidur. Pengurangan nyeri dapat di lakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakolgi.

Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesic, namun penggunaan analgesic akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien jika diminum dalam jangka panjang. Sedangkan secara non farmakologi penanganan nyeri menstruasi dengan terapi herbal, yoga, kompres dingin atau hangat, abdominal stretching exercise, massage ataudistraks (Suparmi and Musriyati,2017) Menurut penelitian, pada saat seseorang mengalami nyeri, tubuh dan pikiran akan merespon

dengan segera untuk melakukan sesuatu yang di anggap dapat mengurangi nyerinya, upaya yang dilakukan remaja untuk menangani nyerinya pada saat menstruasi dapat berupa pengaturan posisi, aroma terapi, abdominal stretching exercise dan istirahat. Mayoritas siswi Ma Nurut taqwa menangani nyeri menstruasinya dengan istirahat atau tidur.

Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Disminore

Berdasarkan hasil yang didapat pada kelompok terapi pemberian abdominal stretching exercise menunjukkan hasil dengan nilai sebelum diberikan abdominal stretching exercise sebesar 4.2973, sedangkan rata-rata nilai sesudah dilakukan pemberian abdominal stretching exercise sebesar 1.0270. Selisih mean sebesar 3.2703, nilai tersebut positif dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata dari sebelum dilakukan pemberian abdominal stretching exercise dengan setelah dilakukan pemberian abdominal stretching exercise sebesar 3.2703. Selain itu didapatkan nilai Sig. sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat diputuskan bahwa rata-rata nilai sebelum dan sesudah diberikan abdominal stretching exercise berbeda, yang artinya terdapat pengaruh pemberian abdominal stretching exercise terhadap intensitas disminore. Hal ini di buktikan sebelum di berikan abdominal stretching exercise paling banyak responden dengan intensitas nyeri ringan sebanyak 7 responden (18.9%), sedangkan nyeri sedang sebanyak 30 responden (81.1%). dan sesudah di berikan abdominal stretching exercise intensitas disminore berubah menjadi tidak nyeri sebanyak 13 responden (35.1%), dan responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 24 responden (64.9%). Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian abdominal stretching exercise yang di lakukanselama 10 menit efektif terhadap intensitas disminore.

Hasil penelitian lain yang sejalan yaitu yang di lakukan oleh Windastiwi, dkk yang memperoleh hasil dengan nilai signifikan $P = 0,001 < 0,05$. Yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah dilakukan pemberian abdominal stretching exercise terhadap intensitas disminore. (Windastiwi,dkk, 2017) *Abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk krelaksasi, dari tehnik relaksasi yang dapat menurunkan intensitas disminore dengan cara merelaksasi otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Windastiwi,2017.)

Stretching exercise telah di temukan untuk mengurangi ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan mempercepat, dan penurunan iskemia, pelepasan endogen opiate, khusus beta endorphin dan penindasan prostaglandin dan menutup aliran darah dari viserame ngakibatkan kemacetan panggul. Hal ini mengurangi rasa sakit, jadi latihan peregangan membantu melunakkan kembali sakit, menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan otot-otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik, berbasis peregangan latihan telah di temukan untuk penurunan ketegangan otot sehingga intensitas disminore akan berkurang (Scholz & Campbell,2015)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan hasil bahwa karakteristik reponden adalah sebagian besar berusia 16 dengan 17 tahun, dan memiliki siklus menstruasi teratur berkisar 20-30 hari dan dalam mengatasi keluhan selama mengalami disminore mayoritas dengan cara diamsaja/ tidur. Intensitas disminore pada kelompok abdominal stretching exercise terhadap intensitas disminore menunjukkan bahwa jumlah terbanyak dalam katagori sedang pada abdominal stretching exercise. Serta Terdapat perbedaan intensitas disminore sebelum dan sesudah di berikan intervensi Abdominal Stretching Exercise sehingga dapat di simpulkan

bahwa pemberian abdominal stretching exercise efektif terhadap penurunan intensitas isminore di Ma Nurut Taqwa Besuki-Situbondo

DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour Z, Rostami M, Najjar S. 2004. The Effect of Exercise on Primary Dysmenorrhea. *J Res Health Sci* 4(2): 26-31.
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan: Promosi, Permasalahan, dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan*. PT Raja grafindoPersada.
- Bobak. 2004. *Buku Ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif (pertama; P. Latifah, Ed.)*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Diananda A. *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. 2018. *ISTIGHNA: jurnal pendidikan dan pemikiran islam*. 1 (1): 116-133.
- Fatmawati L, Lia D, Fi. 2018. Efektifitas senam disminore dan tehnik effleurage terhadap penurunan disminore pada remaja. *Journal of ners community*.9(2): 147-155
- Fauziah, Mia Nur. 2015. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Diperoleh tanggal 25 Desember 2015
- Fikriyah, u. (2017). Penerapan abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dysminhorea pada remaja putri di bpm hjnuryamah kuto winangun kabupaten kebumen.
- Hasna, Harmina. 2017. efektifitas terapi abdominal stretching exercise dengan semangka terhadap disminore. *Journal of Islamic Nursing*. 2(1): 1-7.
- Kumalasari, I dan Andhyantoro, I. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. SalembaMedika. Jakarta
- Maidartati, Sri Hayati & Afifah Permata Hasanah. (2018). Efektifitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja di Bandung.
- Manuaba, I.B.G. 2002. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan.
- Nikmatul, a. (2018). Pengaruh abdominal stretching terhadap perubahan nyeri dysminhorea primer pada remaja putri. 4(3), 119–123.
- Nur alam, Ni Deni Dharmayanti, Siti Jumhati 2020. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 12 (2) Hal : 213*
- Nursalam, (2020) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, ed. By PeniPuji Lestari, 5th edn Jakarta Selatan: SalembaMedika.)
- Pratama, F. Y. (2018). *Latihan Abdominal Stretching Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri Di SMAN 3 Brebes (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang)*.
- Prawihardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.

- Priscilla V, afriyanti E. 2017. Pengaruh stimulus kutaneus slow-stroke back massage terhadap skala nyeri disminore primer pada mahasiswi stikes amanah dipadang . NERS: jurnal keperawatan. 13(2): 94-104
- Purwoastuti, E. (2015). Kesehatan reproduksi dan berencana. yogyakarta: pustaka baru.
- Reeder, SJ. Koniak, GR. Leonide, L. (2011). Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC.
- Rosiana, Linda. 2014. Pengaruh Teknik Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Sma Negeri 44 Jakarta Timur. Artikel ilmiah. ejournal.stik-sintcarolus.ac.id
- Salbiah, S. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Sukarni, I. W. (2013). Buku Ajaran Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti, 2017. Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea. Jurnal kebidanan vol. 6 no.12
- Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018. Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri, Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 1.
- Yuliana, Ika. 2013. Pengaruh abdominal stretching exercise dalam penurunan nyeri pada dysmenorrhea primer pada siswi MAN 1 Surakarta. Skripsi.
- Ulita Elvira Silviani, Tita Rosnita, Buyung Keraman, 2020. Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea jurnal smart kebidanan, 2020, 7 (1), 58-62.

