

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMINORE) PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 27 KOTA BATAM

Endah Kirana Harahap

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Korespondensi Penulis: endahkiranarahap@gmail.com

Desi Ernita Amru

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Renny Adelia Tarigan

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological disorder caused by an imbalance in the hormone progesterone which will result in pain experienced by women. Abdominal Stretching Exercise can increase the release of endorphins so that the pain threshold decreases. The aim of this study was to determine the effect of Abdominal Stretching Exercise on reducing the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls. This type of preexperimental research uses one group pretest-post test design. The sample in this study was 15 female students at SMPN 27 Batam City who experienced dysmenorrhea, who were taken using a purposive sampling technique. The data analysis technique uses the paired sample T-Test. The results of the study showed that the mean value of dysmenorrhea pain level for young women before being given Abdominal Stretching Exercise was (2.80), then there was a decrease in the mean after being given Abdominal Stretching Exercise to (2.00). The statistical test results have a p-value = 0.00 (<0.05), meaning there is a significant influence between the level of dysmenorrhea before and after being given the Abdominal Stretching Exercise intervention to young women at SMPN 27 Batam City. The conclusion of this study is that there is a significant influence between the level of dysmenorrhea before and after being given the Abdominal Stretching Exercise intervention to young women at SMPN 27 Batam City. It is hoped that young women will do effelurage massage themselves or with the help of other people as a non-pharmacological therapy to reduce and prevent dysmenorrhea.

Keywords: young women, dysmenorrhea, Abdominal Stretching Exercise.

Abstrak

Dismenore ialah gangguan ginekologis akibat adanya ketidak seimbangan hormone progesterone yang akan mengakibatkan timbulnya nyeri yang dialami Wanita. *Abdominal Streching Exercise* dapat meningkatkan terjadinya pelepasan hormon endorfin sehingga ambang batas nyeri turun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Streching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri. Jenis penelitian *preeksperimental* dengan menggunakan *one group pretest-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 27 Kota Batam yang mengalami disminore sebanyak 15 siswi, yang di ambil dengan tehnik *purposive sampling*. Teknik analisa data menggunakan Uji uji Paired sampel T-Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai mean tingkat nyeri disminore remaja putri sebelum diberikan *Abdominal Streching Exercise* adalah (2.80), kemudian terjadi penurunan mean sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* menjadi (2.00). Hasil uji statistik nilai *p-value* =0,00 (<0,05) artinya ada pengaruh signifikan antara tingkat disminore sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Abdominal Streching Exercise* pada remaja putri di SMPN 27 Kota Batam. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh signifikan antara tingkat dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Abdominal Streching Exercise* pada remaja putri di SMPN 27 Kota Batam, diharapkan agar remaja putri melakukan *massage effelurage* sendiri atau dengan bantuan orng lain sebagai terapi non-farmakologis mengurangi dan mencegah dismenore.

Kata Kunci: remaja putri, *dismenore*, *Abdominal Streching Exercise*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang tergolong antara usia 12-19 tahun. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat khususnya masa pubertas. Pada remaja putri masa pubertas biasanya ditandai dengan mulainya *menarche* atau menstruasi pertama (Mansoben et al., 2021).

Kesehatan reproduksi masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Kesehatan reproduksi tidak hanya masalah seksual saja namun juga mencakup seluruh aspek tentang reproduksi, terutama pada remaja putri termasuk perkembangan seksual sekunder yang meliputi pembesaran payudara, pinggul melebar, suara lebih lembut, dan juga *menarche* (Mulyani et al., 2022).

Menarche merupakan perdarahan pertama dari rahim yang terjadi pada seorang wanita. Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan permasalahan seperti *dismenorea* 40,8%, *oligomenore* 25%, *amenorea* 23,7%, dan *polimenorea* 10,5%. Dismenore merupakan masalah reproduksi yaitu nyeri perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan segera setelah menstruasi (Yulinawati et al., 2022).

Menurut data *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)* pada tahun 2018, presentase nyeri haid di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65%. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia 64,24% (Puspita, 2018).

Jumlah remaja putri di Indonesia berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2020 rentang usia dari 10-19 tahun berjumlah 40,926,018 juta jiwa (Pusat data dan informasi Profil Kesehatan RI, 2020). Data Proyeksi Kepulauan Riau tahun 2020 populasi berdasarkan rentang usia 10-19 tahun remaja putri berjumlah 364,715 jiwa dari jumlah populasi penduduk (BPS Kepulauan Riau, 2020).

Laporan dari Dinas Kesehatan Kota Batam, pada Pelayanan Kesehatan Reproduksi Peduli Remaja (PKPR), didapatkan jumlah sasaran remaja dari 21 puskesmas yang paling banyak terdapat di Puskesmas Sei langkai yaitu dengan jumlah 9.529 remaja putri, Puskesmas Batu aji dengan jumlah 7.221 remaja putri, Puskesmas Lubuk baja dengan jumlah 7.115 remaja putri. (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Berdasarkan data yang di peroleh dari dinas kesehatan kota batam menyatakan bahwa masalah-masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri tahun 2022 antara lain disminore (52%), Kehamilan Remaja (23%), Flour Albous (12%), Anemia Remaja (5,9%), Amenore (3,2%), radang panggul (2,1%), Endometriosis (0,71%), Hypermenore (0,53%), Oligomenore (0,35%), Vaginitis/Vulvitis (0,17%) (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9-14 Agustus 2023 di wilayah kerja Puskesmas Sei langkai diketahui remaja putri terbanyak terdapat di SMP N 21, yaitu kelas 7 sebanyak 163 siswi. Kemudian peneliti melakukan survey awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 15 siswi, diperoleh 7 siswi yang tidak mengalami nyeri haid dan terdapat 8 siswi yang mengalami nyeri haid dengan penanganan yaitu minum obat 3 siswi, minum jamu 1 siswi, kompres hangat 2 siswi, pijat 1 siswi, *abdominal stretching exercise* 1 siswi. Kedua di SMP N 37 yaitu kelas 7 sebanyak 161 siswi. Kemudian peneliti melakukan survey awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 15 siswi, diperoleh 9 siswi yang tidak mengalami nyeri haid dan terdapat 6 siswi yang mengalami nyeri haid dengan penanganan minum obat 2 siswi, minum jamu 1 siswi, kompres hangat 1 siswi, pijat 1 siswi, *abdominal stretching exercise* 1 siswi.

Penyebab *dismenore* disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor endokrin. *Dismenore* berhubungan dengan kontraksi uterus yang tidak bagus hal ini sangat erat kaitannya dengan pengaruh hormonal. Peningkatan produksi prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi sehingga menimbulkan nyeri, kemudian terdapat faktor psikologis atau gangguan psikis seperti rasa bersalah yang berlebihan, ketakutan akan kehamilan, konflik dengan kewanitaanya dan ketidakdewasaan serta faktor lain seperti kelainan organik seperti retrofleksia uterus, hipoplasia uterus, obstruksi kanalis servikalis dan polip endometrium (Setyowati, 2018).

Dampak dari nyeri haid sangat beragam, diantaranya wanita menjadi tidak dapat berjalan, sulit tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi saat melakukan sesuatu, bahkan nyeri haid yang sangat parah dapat menyebabkan wanita memutuskan untuk absen/istirahat sejenak dari sekolah maupun tempat kerja. Suasana hati yang buruk akibat nyeri haid juga dapat memicu rasa cemas dan depresi pada penderitanya. Selain itu, nyeri haid sering kali dikaitkan dengan periode menstruasi yang lebih lama dan peningkatan aliran darah menstruasi. Prevalensi nyeri haid di dunia sangat tinggi (Charey, 2022).

Upaya untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, namun penggunaan obat akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek analgesik dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Dzia, 2021). Penggunaan obat analgetik dapat mengurangi nyeri haid yang dialami wanita namun dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga cara ini tidak dianjurkan bagi wanita yang mengalami *dismenore* Mansoben et al., (2021). Selain pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologis seperti melakukan aktivitas fisik seperti abdominal stretching exercise, olah raga, senam aerobik, akupresure, kompres hangat, istirahat yang cukup, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri (Ardiani & Sani, 2020).

Abdominal stretching exercise merupakan bagian dari gerakan peregangan dan digunakan untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul meningkatkan kadar *endorphin* sehingga nyeri berkurang. Kadar hormon yang lebih tinggi akan mengurangi atau meringankan rasa sakit yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen keotot. Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu peralihan dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan (Sutrisni, et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Faridah et al., 2019) dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan p value = 0,000 dapat disimpulkan bahwa abdominal stretching exercise efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ardiani & Sani, 2020) dengan judul Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja di SMPIT Nur Hidayah Surakarta dengan hasil penelitian yang didapatkan dengan nyeri

disminorea sebelum dan sesudah tindakan Abdominal Stretching Exercise. Analisa data dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai sig 00,0 yang berarti nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan terdapat pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap nyeri disminorea.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Murfat, 2022) dengan judul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018 didapatkan Hasil penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid.

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian ke enam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.

Dalam penelitian Aryanie tahun 2014 mengatakan beberapa tahun terakhir pemerintah mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan hak dan “selera” remaja di beberapa provinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja”. Memberi layanan pada remaja dengan metode PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul.

Sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMP N 27 kota Batam Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *preeksperimental* dengan jenis rancang *one group pretest-posttest*, dimana sampel akan diobservasi terlebih dahulu dilakukan melalui sebelum (*pretest*) dan kemudian di berikan perlakuan selanjutnya setelah di berikan (*Posttest*) sehingga dapat mengetahui perubahan yang terjadi antara sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 27 Kota Batam, pada 10 September - 13 Oktober 2023. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswi kelas 7 di SMP N 27 dengan jumlah sebanyak 199 siswi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *non-Probability Sampling* dengan teknik *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu

Abdominal Stretching Exercise, sedangkan variabel terikat ialah nyeri haid (*dismenore*). Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk mendapat gambaran mengenai distribusi frekuensi pada variabel yang diteliti dan variasi tiap-tiap variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel. Selanjutnya, analisis yang digunakan adalah uji *T-test*.

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur yang mengalami *dismenore* pada remaja putri di SMPN 27 Batam

Umur	n	%
13 tahun	2	13.3%
14 tahun	7	46.7%
15 tahun	6	40.0 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 7 responden atau sebesar 46,7 %.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan *menarche* pada remaja putri di SMPN 27 Batam

Menarche	n	%
≤12 tahun	11	73.3 %
>12 tahun	4	26.7 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden mengalami *menarche* pada usia ≤ 12 tahun yaitu sebanyak 11 responden atau sebesar 73.3 %.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri

Siklus Menstruasi	n	%
21-35 hari	12	80.0 %
>35 hari	3	20.0 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini hampir seluruh responden memiliki siklus haid antara 21-35 hari yaitu sebanyak 12 responden atau sebesar 80.0 %.

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan lama *dismenore* pada remaja putri di smpn 27 batam

Lama Disminore	n	%
1 hari	6	40.0 %
2-3 hari	9	60.0 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 4 di atas, dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden mengalami *dismenore* selama 2-3 hari yaitu sebanyak 9 responden atau sebesar 60.0 %.

B. Data Khusus

Analisis Univariat

Skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di smpn 27 batam sebelum dilakukannya *abdominal stretching exercise*

Tabel 5. distribusi frekuensi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di smpn 27 batam sebelum dilakukannya *abdominal stretching exercise*

Skala Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	0	0 %
Nyeri Ringan	3	20.0 %
Nyeri Sedang	12	80.0 %
Nyeri Berat	0	0 %
Sangat Berat	0	0 %
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang dengan skala (4-6) yaitu sebanyak 12 responden atau sebesar 80.0%.

Skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 27 Batam setelah dilakukannya *abdominal stretching exercise*

Tabel 6. Distribusi frekuensi skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 27 Batam setelah dilakukannya *abdominal stretching exercise*

Skala	n	%
--------------	----------	----------

Nyeri		
Tidak Nyeri	0	0 %
Nyeri Ringan	15	100 %
Nyeri Sedang	0	0 %
Nyeri Berat	0	0 %
Sangat Berat		
Total	15	100 %

Berdasarkan Tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan dengan skala (1-3) yaitu sebanyak 15 responden atau sebesar 100.0%.

Analisis Bivariat

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas data *dismenore pada remaja Putri* di SMP N 27 Batam sebelum dan setelah dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise*

Intensitas nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0.499	15	0.49
Posttest	0.485	15	0.20

Berdasarkan tabel 7 dari Hasil uji normalitas $>0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi data normal. Sehingga, dapat digunakan uji statistik parametrik yaitu uji paired sample t-test

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Paired Sample T-test d pada Nyeri *dismenore Remaja putri* dan setelah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* di SMPN 27 Batam

Variabel	(n=15)			P-value
	Mean	Selisih	SD	
Skala Nyeri Sebelum Intervensi	2.80		.414	
Skala Nyeri Sesudah Intervensi	2.00	0.80	.000	.000

Berdasarkan Tabel 8 analisis tingkat nyeri *dismenore* dilakukan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* sebelum diberikan *Abdominal Streching Exercise* dengan nilai mean yaitu rata-rata tingkat nyeri *dismenore* adalah (2.80) dan rata rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* terjadi penurunan menjadi (2.00).

PEMBAHASAN

1. *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMPN 27 Batam Sebelum dilakukannya *Abdominal Streching Exercise*

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang dengan skala (4-6) yaitu sebanyak 12 responden atau sebesar 80,0 %. Dan sebagian kecil yang mengalami nyeri ringan dengan skala (1-3) yaitu sebanyak 3 responden (20,0%).

Nyeri menstruasi atau *dismenore* sangat mengganggu aktivitas wanita, bahkan sering kali mengharuskan penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas, untuk beberapa jam atau beberapa hari. *Dismenore* merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Masalah yang sering muncul dalam *dismenore* adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai muntah (Veronica & Oliana, 2022)

Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi berlangsung yang dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung selama 48 sampai 72 jam. Nyeri yang berlokasi di area suprapubis, dapat berupa nyeri tajam, dalam, kram, tumpul atau sakit. Seringkali terdapat sensasi penuh di daerah pelvis atau sensasi mulas yang menjalar ke paha bagian dalam dan area lumbosakralis (Reeder, 2018).

Menurut penelitian Patricia A & Potter, 2012, bahwa nyeri haid pada responden disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin dalam darah. Hal ini dikarenakan selama haid, uterus berkontraksi lebih kuat, kadang-kadang ketika kontraksi seorang itu akan merasakan nyeri, kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim, sebelum menstruasi kadar prostaglandin meningkat (Patricia A & Potter, 2012).

Hasil penelitian ini didukung oleh (Manarang et al., 2022) terdapat perbedaan tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* dengan nilai P-value 0.000. latihan abdominal stretching exercise ada banyak manfaat antara lain terdapat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot sehingga dapat diharapkan menurunkan nyeri haid (*dismenore*) pada wanita.

Latihan fisik (exercise) sangat dianjurkan untuk mengatasi dismenore dan exercise lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. (Rahmawati et al., 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rini & Diniyati, 2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri dismenore mengalami penurunan dari skor 1,59 menjadi skor 1,00. uji T dependen didapatkan p-value: 0,000 ($p < 0,05$). Pemberian *Abdominal Streching Exercise* efektif untuk menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi nyeri dismenore.

Asumsi peneliti nyeri menstruasi disebabkan oleh kontraksi dinding rahim yang menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga menghambat sirkulasi darah. Berdasarkan penelitian yang didapatkan rata-rata remaja putri yang merasakan nyeri menstruasi ringan sampai dengan nyeri berat terkontrol, meninggalkan proses pembelajaran karena tidak tahan dengan nyeri menstruasi, serta mengalami pusing dan lemas yang mengharuskan mereka untuk beristirahat di ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Hasil penelitian ini juga menunjukkan remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi tidak dapat beraktivitas dan hanya beristirahat sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar.

2. Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP N 27 Batam Setelah dilakukannya *Abdominal Streching Exercise*

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan dengan skala (1-3) yaitu sebanyak 15 responden atau sebesar 100,0 %.

Abdominal stretching exercise yang dilakukan selama 10-15 menit difokuskan pada gerakan pelepasan dan peregangan otot perut, panggul dan pinggang yang dapat memberikan sensasi rileks dan melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot sekitar perut sehingga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. (Rahmawati et al., 2021)

Hal ini sesuai dengan teori Gate Control yang dikemukakan oleh Wall, bahwa pada impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokasi ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi. Latihan abdominal stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot ligament sekitar panggul 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 (Siahaan, 2012).

Hal ini searah dengan penelitian yang dilakukan Puspita tentang Pengaruh *Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran*. (2019), bahwa tehnik *Abdominal Stretching Exercise* merupakan teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan hasil p value = 0,000 dimana dikatakan ada pengaruh, sehingga teknik ini direkomendasikan agar seseorang yang mengalami nyeri menstruasi dapat menggunakan teknik

Dengan melakukan olahraga dapat menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) yaitu dengan melakukan latihan abdominal stretching. Abdominal stretching yang dilakukan pada saat mengalami nyeri haid untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Tarigan, 2013).

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi setelah diberikan tehnik *Abdominal Stretching Exercise* maka akan mengalami penurunan terhadap tingkat nyeri, karena teknik ini dapat membuat seseorang menjadi lebih nyaman dan meningkatkan kekuatan otot darah sehingga remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari khususnya dalam proses pembelajaran.

Nyeri menstruasi yang dirasakan remaja putri di SMPN 27 Kota Batam setelah diberikan tehnik *Abdominal Stretching 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. Hal ini yang mempengaruhi penurunan derajat penurunan nyeri haid. Teknik *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan selama 3 hari.

3. Pengaruh *Abdominal Sterching Exercise* Terhadap *Dismenore*

Berdasarkan tabel 8 rata-rata tingkat nyeri *dismenore* remaja putri sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* adalah (2.80) yaitu berada pada kategori nyeri sedang dengan skala (4-6). Kemudian rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* terjadi penurunan menjadi (2.00) sehingga berada pada tingkat nyeri ringan dengan skala (1-3).

Peregangan atau olahraga merupakan pengobatan bebas obat yang aman dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Seperti yang dikemukakan oleh Woo dan Mc exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang lebih aman

digunakan karena menggunakan proses fisiologi (Woo & McEneaney, 2010). Hal ini didukung oleh Anisa (2015) dengan melakukan exercise tubuh akan menghasilkan endorphin. Semakin banyak melakukan exercise maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin yang keluar. Endorphin di hasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman serta penurunan rasa nyeri

Penelitian ini juga dilakukan (Windastiwi et al., 2017) tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Siswi Kelas XI yang Mengalami Dismenore, memperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* terjadi perbedaan hasil sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise*, sehingga terdapat adanya pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan penurunan skala nyeri *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*.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa tindakan teknik *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan. Hal ini disebabkan teknik *Abdominal Stretching Exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, meningkatkan efek relaksasi yang memicu pengeluaran hormon endorphin sehingga menimbulkan rasa nyaman dan menekan intensitas nyeri.

Sesuai dengan teori Endorphin-Enkephalin mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. *Beta-endorphin* yang dikeluarkan saat olah raga sangat efektif untuk mnengurangi rasa nyeri.

Nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan kompres hangat, pijatan, olahraga, nutrisi yang baik. Salah satu cara non farmakologis adalah dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* (Rosyida, Desta Ayu et al. 2017).

Berdasarkan tabel 8 hasil uji *T* penurunan tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri yang diberi *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil uji statistik nilai $P\text{-value} = 0,00 (<0,05)$ artinya ada pengaruh signifikan antara tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri di SMPN 27 Kota Batam.

Menurut Wulan dalam Wuldanaari & Kustriyani (2019), obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunanya (Adlin, 2020). Sementara obat untuk mengurangi nyeri dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, alergi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murtiningsih, et al (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri *dismenore* mengalami penurunan dari skor 6,16 menjadi skor 2,13. uji T dependen didapatkan p-value: 0,000 ($p < 0,05$). Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* efektif untuk menurunkan skor nyeri *dismenore* pada remaja dan dapat digunakan sebagai alternatif terapi nyeri *dismenore*.

Dari penelitian yang dilakukan Fauziah (2015) di SMK Al-Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes dengan judul "Pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri" terdapat pengaruh bermakna latihan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas itas nyeri, haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Al Furqon Bantarkawung dengan nilai $p=0,000$. Dengan rata rata intensitas nyeri haid sebelum latihan *Abdominal Stretching* adalah 2,79, sedangkan rata- rata intensitas nyeri haid setelah latihan *Abdominal Stretching* adalah 1,29.

Menurut asumsi peneliti *Abdominal Stretching Exercise* dapat menurunkan nyeri karena rangsangan yang dapat menstimulus keluarnya hormon yang dapat menurunkan nyeri. 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunanskala nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMPN 27 Kota Batam, dapat disimpulkan bahwa, Sebelum dilakukan tindakan *Abdominal Stretching Exercise* hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang dengan skala (4-6) yaitu sebanyak 12 responden atau sebesar 80,0%. Setelah dilakukan tindakan *Abdominal Stretching Exercise* hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan dengan skala (1-3) yaitu sebanyak 15 responden atau sebesar 100,0 %. Selanjutnya, hasil statistik nilai P-value =0,00 ($< 0,5$) artinya ada pengaruh signifikan antara tingkat nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *masase effleurage* pada remaja putri di SMPN 27

Kota Batam.

SARAN

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kemandirian bidan dan tenaga kesehatan lainnya secara umum dalam memberikan intervensi khususnya kebidanan dalam penanganan nyeri dismimore. Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menambah kepustakaan di Institut Kesehatan Mitra Bunda dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) dan menjadi acuan atau referensi untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, serta dapat mengembangkan penelitian tentang terapi komplementer khususnya tentang *Abdominal Stretching Exercise*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Dismimore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33.
- ASEAN (2018) Data Profil ASEAN, Keanekaragaman Jenis Tumbuhan Obat di Hutan Taman Nasional Gunung Gede. Available at: setnas-asean.id (Accessed: 20 January 2020).
- Charey, M. D. R. (2022). *Penerapan Cuti Haid Bagi Pekerja Perempuan*. Penerbit P4I.
- Dzia, A. G. (2021). *Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- 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.
- Manarang, J. K., Remaja, P. D., & Ahmad, E. H. (2022). *Manarang*. 8, 198–205.
- Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, I. H. (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 201–209.
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal Of Health, Education and Literacy*, e-Issn : 2621-9301, p-Issn : 2714-7827, 4(2), 104–110.
- Murfat, Z. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Rosyida, Desta Ayu, Cahya, Agus Suwdanono, Ida Ariyanti, Suhartono, Imam Djamaluddin Mashoedi, dan Diah Fatmasari. 2017. "Comparison of Effects of Abdominal Stretching Exercise dan Cold Compress Therapy on Menstrual Pain Intensity in Teenage Girls." *Belitung Nursing Journal* 3 (3):221–28.
- Puspita, N. L. M. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 4(1), 14–19.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Bimtas*, 5(2), 1–11.
- Rini, F. S., & Diniyati, L. S. (2023). *Edu Dharma Journal: Jurnal Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dengan Instrumen Klasik terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja*

- Putri di Pondok Pesantren Desa Cilember Kabupaten Bogor. 07(02), 112–121.
- Tarigan, Benny DJ., 2013, Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya, Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya, <http://www.jurnal.akbid-griyahusada.ac.id>,
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (K. Wijayanti (ed.); 1st ed.). UNIMMA Press.
- Sutrisni, Sri Lestari, Arsy Widyatriastuti, Gunawan, N. S. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *BidanPintar*, 3(1), 1–10.
- Veronica, S. Y., & Oliana, F. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di IAI Agus Salim Metro Lampung. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 19–24.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17.
- Wuldanaari, Priharyanti, dan Menik Kustriyani. 2019. “Upaya Cara Mengatasi Disminore Pada Remaja Putri.” *Jurnal Peduli Masyarakat* 1:23-30.
- Woo, P., & McEneaney, M. J. (2010). *New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea The Clinical Advisor*.
- Yulinawati, C., & Putri, M. R. (2022). Pengaruh Abdominal Streaching Excercise Dalam Menurunkan Kejadian Dysmenorrea pada Remaja Putri. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 63–67.