

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 5 No. 1	Edition: November 2022 – April 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 17 September 2022	Revised: 13 Oktober 2022	Accepted: 27 Oktober 2022

## **PEGARUH TERAPI ABDOMINAL STRECHING TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 11 KOTA JAMBI TAHUN 2022**

**Lessy Lovita**

Poltekkes Kemenkes Jambi  
Email: [lessylovitaa@gmail.com](mailto:lessylovitaa@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* terdapat dua cara yaitu secara farmakologi seperti pemberian obat analgesik dan terapi hormonal. Dan secara non farmakologi adalah konsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup, olahraga, kompres air hangat, senam disminore, konsumsi coklat hangat, peregangan/ stretching. *Abdominal stretching* yang 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 diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain penelitian pre eksperiment *one group pre test post test* bertujuan untuk Pengaruh Terapi Abdominal Streching Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Juli 2022 Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022 yang berjumlah 325 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lameslow dengan sampel sebanyak 31 responden. Tehnik pengambilan sampel accidental sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan dalam penelitian adalah 95% ( $\alpha = 0,05$  atau 5%). Dikatakan ada pengaruh jika  $p\_value \leq 0,05$  tidak ada pengaruh jika  $p\_value > 0,05$ .

**Kata Kunci:** abdominal stretching, dismenorea

### **ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a menstrual disorder that almost all women experience. The incidence is very large, 50% more than the average woman in the world. Efforts to overcome dysmenorrhea there are two ways, namely pharmacologically such as administration of analgesic drugs and hormonal therapy. And non-pharmacologically is the consumption of healthy food, adequate rest, exercise, warm compresses, dysmenorrhea exercise, consumption of warm chocolate, stretching/stretching. Abdominal stretching which is a muscle stretching exercise, especially in the abdomen which is done for 10-15 minutes. This exercise is given with the aim of increasing muscle strength, endurance and flexibility so that it is expected to reduce menstrual pain. This study is a quantitative research research design pre-experimental one group pre-test post-test aimed at the Effect of Abdominal Stretching Therapy on the Level of Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMA Negeri*

11 Jambi City in 2022. This study was conducted in January - July 2022. The population in this study was all teenage girls of SMA Negeri 11 Jambi City in 2022, totaling 325 respondents. The sample in this study used the Lameslow formula with a sample of 31 respondents. Accidental sampling technique of sampling. The statistical test used in this study was the Wilcoxon test with a significance level of 95% ( $\alpha = 0.05$  or 5%). It is said that there is an effect if  $p\_value < 0.05$  there is no effect if  $p\_value > 0.05$ .

**Keywords:** abdominal stretching, dismenorea

## PENDAHULUAN

*Dismenorea* merupakan fenomena yang sangat sering terjadi dikalangan remaja karena beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, status gizi dan kebiasaan olahraga. Namun ditemukan fakta yang terjadi di kalangan remaja *dismenorea* disebabkan karena beberapa remaja memiliki riwayat *dismenorea* dan juga memiliki pola makan yang tidak sehat dan serta jarang berolah raga.

*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 intenstas *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.

Remaja dengan rentan usia 15-18 tahun dengan jumlah terbanyak di Kota Jambi adalah di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar yang mencakup SMA N 11 Kota Jambi, SMA Insan Madani Boarding School Jambi dan SMA Dharma Bakti Jambi. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan dari ketiga SMA tersebut, peneliti

mengambil tempat penelitian di SMA N 11 Kota Jambi karena SMA N 11 Kota Jambi yang memiliki jumlah remaja putri terbanyak yaitu sebanyak 325 siswi di kelas X dan kelas XI yang terdiri dari 17 kelas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pre test eksperiment dengan bentuk rancangan one grup pre test - post test design untuk mengetahui pengaruh terapi abdominal stretching terhadap tingkat dismenorea pada remaja putri di SMA N 11 Kota Jambi. Penelitian ini dimulai bulan januari- agustus 2022 di SMA N 11 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang terdiri dari 17 kelas dengan jumlah 325 siswi dengan sampel sebanyak 39 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dimana subjek penelitian diambil dengan pertimbangan tertentu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Tingkat *Dismenorea* pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Terapi *Abdominal Stretching* di SMA N 11 Kota Jambi

#### Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenorea* Sebelum Diberikan Terapi *Abdominal Stretching* di SMA N 11 Kota Jambi Tahun 2022

No	Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
		Frekuensi	%
1	Sedikit nyeri	16	41
2	Sedikit lebih nyeri	23	59
3	Lebih nyeri	0	0
4	Sangat nyeri	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas bahwa responden yang merasakan sedikit nyeri sebelum diberikan terapi sebanyak 16 (41%). dan yang mengalami sedikit lebih nyeri 23 orang (59%).

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar (59 %) nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* dikarenakan adanya peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus dan faktor stres. Berdadsarkan teori menurut (Widiyastuti, 2009:12) faktor penyebab dismenorea yaitu usia menarche, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, indeks masa tubuh dan riwayat keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Atifa(2019) penyebab dismenorea pada remaja adalah riwayat keluarga, stress, menarche dini, siklus mnstruasi, mengkonsumsi alcohol, makanan junkfood dan olah raga

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 (*dismenore*) 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 bisa 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 juga menjadi salah satu faktor penyebab stres pada remaja. Dremaja putriktikan dengan penelitian Purwanti (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres dan *dismenore* 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.

Hal ini karena remaja yang stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika menstruasi (Handrawan, 2008).

## 2. Gambaran Tingkat *Dismenorea* pada Remaja Putri Sesudah Diberikan *Abdominal Stretching* di SMA N 11 Kota Jambi

### Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat *Dismenorea* Sesudah Diberikan Terapi *Abdominal Stretching* di SMA N 11 Kota Jambi Tahun 2022

No	Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
		Frekuensi	%
1	Tidak nyeri	15	38,5
2	Sedikit nyeri	24	61,5
3	Sedikit lebih nyeri	0	0
4	Lebih nyeri	0	0
5	Sangat nyeri	0	0
	<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas bahwa responden yang merasakan tidak nyeri sebanyak 15 orang (38,5 %), dan sedikit nyeri 24 orang (61,5%) sesudah diberikan terapi *abdominal stretching*. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa sebagian besar nyeri haid (*dismenorea*) responden sesudah dilakukan terapi *abdominal stretching* pada remaja putri berada pada kategori tidak nyeri sebanyak 23 orang (%) dan nyeri ringan sebanyak 8 orang (%). Setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* pada remaja putri mengalami perubahan yaitu tingkat nyeri haid (*dismenorea*) berkurang. Hal ini karena *abdominal stretching* dapat

meningkatkan kadar endotropin yang dapat mengurangi nyeri.

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%).

Pengamatan secara objektif pada remaja putri yang mengalami skala nyeri setelah diberikan *abdominal stretching* didapatkan skala sedikit nyeri dimana remaja putri masih bisa melakukan aktifitas seharinya meskipun dalam keadaan nyeri. *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). *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) Adominal stretching dapat meningkatkan kadar endotropin oleh otak akibat latihan fisik. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit.

### 3. Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMA N 11 Kota Jambi Tahun 2022

No	Variabel	n	Mean	SD	Minimum	Maksimum	P Value
1	Sebelum terapi <i>abdominal stretching</i>	39	1,59	0,502	1	2	0,000
2	Sesudah terapi <i>abdominal stretching</i>	39	0,62	0,439	0	1	
	Selisih		0,97				

Sumber: Data diolah dengan SPSS.25, 2022

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa nilai rata –rata tingkat *dismenorea* pada remaja putri sebelum dilakukan *abdominal streching* sebanyak 1,59 dan nilai rata – rata tingkat *dismenore* pada 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  $p\text{ value} = 0,000$

### **KESIMPULAN**

1. Gambaran tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum diberikan terapi *abdominal stretching* pada remaja putri di SMA N 11 Kota Jambi tahun 2022 yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 31 orang (100 %)
2. Gambaran tingkat nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan terapi *abdominal stretching* pada remaja putri di SMA N 11 Kota Jambi tahun 2022 yaitu responden yang tidak nyeri sebanyak 23 orang ( 74,2%) dan yang nyeri ringan sebanyak 8 orang ( 25,8%)
3. Adanya pengaruh yang signifikan antara terapi *abdominal stretching* terhadap *dismenorea* pada remaja putri di SMA N 11 Kota Jambi Tahun 2022 yaitu  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

### **DAFTAR PUSTAKA**

Alimul Hidayat.2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. Surabaya: Health Book Publishing

Arifiyani, 2016 *Efektifitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Strecthing 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

Desmawati, D. 2021 Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 142. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.203>

Hastono, S., & Sabri, L. (2010) *Statistik Kasehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Heffner.L.J & Danny J,2006 *At a Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga

Hendrawan. (2008). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Hidayat,A.A amul,2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*.Jakarta: Salemba Medika

Judha M,Fauziah,2016. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika

Kusmiran. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba

Medika.

Gamit , 2014

*The effect Of Stretching Exercise On Primary Dysminorhea In Adult Girls.*  
Intrnasional journal of medical scien and public health. Vol 3

Laili, 2012. *Buku Pintar Menstruasi.* Yogyakarta: Buku Biru

Maniah, Hamidin, 2017. *Analisi dan Perancangan Sistem Informasi dan Pembahasan SecaraPrakti dengan Contoh Kasus.* Yogyakarta: Deepublish

Muttaqin,A.,2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan.* Jakarta: Salemba Medika

Notoatmodjo, S 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nuralam, N., Dharmayanti, N. D., & Jumhati, S. 2020 *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analis Kesehatan.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(2), 213–220.  
<https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.432>

Price, 2016. *Patofisiologi: Konsep Klinis. Proses-Proses Penyakit.* Jakarta: EGC

Purwanti, 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubunga Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Kelas X Di Smk NU Ungaran.* STIK Ngudi Waluyo. Program Studi DIV Kebidanan

Putri, V. A., Merawati, D., & Andiana, O. 2020. *Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Pada Siswi Kelas X Dan Xii Smkn 3 Malang.* Jurnal Sport Science, 10(1), 67.  
<https://doi.org/10.17977/um057v10i1p67-76>

Potter&Perry.2015.*Buku Ajar Fundamental Keperawatan,*Jakarta:ECG

Rosita,Nurul,Ayu,2020. *Evektivitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada remaja putri*

Sarwono, 2014. *Ilmu kebidanan.* Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Setiadi,2017, *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan.*Cetakan Pertama.Graha Ilmu:Yogyakarta

Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologi Manusia: Dari Sel Ke Sistemadisi 6,* Penertbit Buku Kedokteran . Jakarta: EGC

Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. 2018). *Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Iismenorea Pada Remaja Putri.* Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(1), 269–276.  
<http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>

Syafna, A., Dewi, Y. I., Rahmalia, S., Damanik, H., & Keperawatan, F. (2018). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Dismenore. JOM Fkp*, 5(2), 62–70.

Suprapti, 2020 *Buku Ajar Patologi Reproduksi*. Literasi Nusantara: Malang

Tamsuri, 2017. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC

Widyastuti,dkk,2009. *Kesehatan Reproduksi*,Yogyakarta:Fitramaya

Windastiwi, W., & Pujiastuti, W. 2017. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap*. 6(12), 17–26.