

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 7 No. 2	Edition: April 2025 - Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 25 April 2025	Revised: -----	Accepted: 28 April 2025

PERBEDAAN PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DENGAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA SINGOSARI DELI TUA TAHUN 2025

Vitrilina Hutabarat¹, Stefani Anastasia Sitepu², Herdiana³
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
 e-mail : vitrilinahutabarat@gmail.com

Abstract

Bacground : Menstrual pain is pain that occurs during menstruation, usually accompanied by cramps in the lower abdominal area. This pain can appear before menstruation, during menstruation, until the end of menstruation, with an intensity that can come and go or continue without stopping. This study aims to identify the differences in the effect of abdominal stretching exercise with warm compresses on reducing menstrual pain in Singosari Deli Tua High School in 2025.

Method : The design this study uses a quasi-experimental design method with a two-group pre test-post test group design. The population in this study were all teenagers in SMA Singosari Deli Tua with a total of 20 respondents, by using purposive sampling. The researcher divided respondents into two groups. Data were analyzed using the Paired T-Test and Independent T-Test.

Research Result : The result of this study was indicate that based on statistical test using the Paired T-Test, Abdominal Stretching Exercise on group I with p- value = 0.000 and Warm Compress on group II with p-value = 0.015 which means there is a significant difference between the average pain scale pre-test and post-test, while the Independent T-Test between Abdominal that there is a significant difference between Abdominal Stretching Exercise and Warm Compress show significant differece with p-value = 0.04 ($p > ; = 0.05$).

Conclusion : It was observed that Abdominal Stretching Exercise and Warm Compresses can reduce the scale of menstrual pain and when comparing the Abdominal Stretching Exercise and Warm Compresses, significant differences to reduce the scale of menstrual pain , so these two interventions are equally effective in reducing the scale of menstrual pain. Therefore, the study recommend to use one of the intervention to reduce menstrual pain.

Keyword : Menstrual Pain, Abdominal Stretching Exercise, Warm

1. PENDAHULUAN

Periode remaja yaitu periode peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa, yang dikategorikan dengan usia 12-21 tahun. Pada masa remaja ini akan berlangsung pertumbuhan yang terjadi secara pesat dan perkembangan secara fisik

maupun perkembangan mental. Salah satu perkembangan fisik yang terjadi dengan cepat adalah periode pubertas. Bagi remaja putri periode pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya manarche atau menstruasi untuk pertama kali (Diananda, 2018; WHO 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka kejadian dismenore cukup tinggi yaitu lebih dari 50% wanita di dunia. Di Eropa, angka kejadian ini mencapai sekitar 45,97% dengan wanita berusia 18-45 tahun paling banyak mengalaminya (Sari dkk., 2022). Angka kejadian dismenore disetiap negara berbeda, di Italia mencapai 84,1% sedangkan di Australia sebesar 80%. Rata-rata prevalensi di Asia sekitar 84,2% dengan 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah dan 54% di Asia Barat Laut. Di Asia Tenggara prevalensi dismenore bervariasi yaitu Malaysia 69,4% dan Thailand 84,2% (Tsamara et al., 2020). Di Indonesia sekitar 90% wanita dilaporkan mengalami dismenore, dengan 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder serta prevalensi pada wanita subur berkisar antara 45-95% (Alatas dan Larasati, 2021). Di Sumatera Utara penelitian menunjukkan bahwa 85,9% siswi mengalami dismenore, sedangkan di Medan prevalensi di SMA N 2 Medan pada tahun 2019 tercatat 85,9% (Sirait D Shinta, 2019).

Menstruasi adalah proses fisiologis yang normal yang terjadi setiap sebulan sekali pada wanita usia subur (WUS) dengan rentang usia 15-49 akibat meluruhnya jaringan pada bagian endometrium. Pada saat menstruasi, tidak sedikit wanita yang mengalami keluhan biologis salah satunya yaitu keluhan nyeri atau kram perut dibagian bawah sebelum atau selama menstruasi

yang disebut sebagai Dismenorrhea/Dismenorea (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023). Dismenore/nyeri haid adalah rasa nyeri yang terjadi selama menstruasi, biasanya disertai kram di area perut bagian bawah. Nyeri ini dapat muncul sebelum menstruasi, selama menstruasi, hingga akhir menstruasi, dengan intensitas yang bisa hilang timbul atau berlanjut

tanpa henti (Ratnawati, 2018; fatmawati, 2018).

Dismenore atau nyeri menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sakit kepala, kelelahan, dan mual. Jika tidak ditangani, dismenore dapat berujung pada gangguan kesehatan yang lebih serius yaitu infertilitas/kemandulan (Mustika Dewi & Uswatun Chasanah, 2023). Oleh karena itu, penting untuk segera menangani nyeri haid untuk mencegah komplikasi pada sistem reproduksi. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat memberikan efek samping pada organ tubuh jika digunakan dalam jangka panjang, sedangkan terapi non-farmakologi lebih aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan dampak negatif. Beberapa tindakan non-farmakologi untuk mengurangi dismenore meliputi pijatan pada punggung, kompres air hangat di perut bagian bawah, olahraga ringan dan latihan peregangan otot / abdominal stretching exercise (Priscila, 2017).

Latihan peregangan otot (abdominal stretching exercise) adalah teknik yang dapat mengurangi rasa sakit dismenore, ketika perut diegangkan tubuh akan memproduksi endorfin, otak dan susunan tulang belakang akan menghasilkan endorfin dimana semakin banyak endorfin dihasilkan dalam tubuh maka nyeri dismenore akan bertambah kurang, menyebabkan perasaan nyaman, gembira dan pengiriman oksigen yang lancar ke otot serta obat penenang di dalam tubuh (Silviani, Rosnita dan Keraman, Juli 2020).

Kompres hangat adalah metode yang digunakan untuk memberikan rasa hangat kepada pasien guna mengurangi nyeri dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga meningkatkan kenyamanan (Sari, 2018). Efek

fisiologis kompres hangat tersebut menimbulkan vesodilatasi pada pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke jaringan, pelunakan pada jaringan fibrosa, relaksasi otot pada tubuh dan pengurangan atau penghilangan rasa saat nyeri (Andriani, A., Carolin, B.T. and Lail, N.H, 2022).

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Singosari Deli Tua, remaja yang mengalami dismenore sebagian besar hanya memilih istirahat di tempat tidur dan aktivitas terganggu dan juga remaja putri belum pernah mendengar dan melakukan latihan abdominal stretching exercise dan kompres hangat untuk mengurangi intensitas nyeri.

2. METODE

Metode penelitian yang diambil adalah penelitian kuantitatif yaitu quasi-experimental design dengan rancangan two-group pre test-post test group design. Penelitian ini dilakukan di SMA Singosari Deli Tua Kabupaten Deli Serdang, dengan waktu penelitian dimulai pada bulan Oktober - Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja putri di SMA Singosari Deli Tua berjumlah 68 orang. Pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik non probability sampling yaitu purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan lembar observasi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Paired T-Test.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok I		Kelompok II	
	F	%	F	%
1.Usia				
15 tahun	3	30	3	30
16 tahun	4	40	4	40
17 tahun	3	30	3	30
Jumlah	10	100	10	100
2.Usia Menarache				
12 tahun	5	50	5	50
13 tahun	3	30	2	20
14 tahun	2	20	3	30

Jumlah	10	100	10	100
3.Skala Nyeri				
1-3	1	10	1	10
4-6	8	80	8	80
7-10	1	10	1	10
Jumlah	10	100	10	100
4. Penanganan				
Kompres-hangat	1	10	2	20
Minum air-hangat	3	30	1	10
Minum obat- anti nyeri	2	20	3	30
Istirahat-secukupnya	4	40	4	40
Jumlah	10	100	10	100
5. Siklus Haid				
28 hari	5	50	4	40
29 hari	4	40	3	30
30 hari	1	10	3	30
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan data karakteristik dari 10 responden untuk kelompok I diketahui bahwa mayoritas pada usia adalah 16 tahun sebanyak 4 orang (40%), usia menarache 12 tahun sebanyak 5 orang (50%), skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 8 orang (80%), penanganan istirahat secukupnya sebanyak 4 orang (40%), dan siklus haid 28 hari sebanyak 5 orang (50%). Pada kelompok II diketahui bahwa mayoritas pada usia adalah 16 tahun sebanyak 4 orang (40%), usia menarache 12 tahun sebanyak 5 orang (50%), skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 8 orang (80%), penanganan istirahat secukupnya sebanyak 4 orang (40%), dan siklus haid 28 hari sebanyak 4 orang (40%).

Tabel 2 Uji Paired T-Test

Tingkat Kontrol Nyeri	Pre test	Post test	Sig(2 tailed)
Kelompok I	1500± 0,527	1500± 0,527	0,000
Kelompok II	500± 0,527	500± 0,527	0,015

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistika pada kelompok I dengan abdominal stretching exercise didapatkan P value skala nyeri = $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skala nyeri pre-test dan post-test. Sedangkan penelitian yang diperoleh melalui uji statistik paired sampel t-test pada kelompok II dengan kompres hangat didapatkan nilai P value skala nyeri = $0,015 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan antara skala nyeri pre-test dengan post-test.

Tabel 3 Uji Independen T-Test

Hasil	Sig (2-tailed)	
Pengkajian	Equal variances assumed	0,004
	Equal variances not assumed	0,005

Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi skala nyeri pada kelompok I dengan abdominal stretching exercise dan kelompok II dengan kompres hangat yaitu p-value $0,004 < 0,05$, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada perbedaan yang bermakna nilai skala nyeri antara kelompok abdominal stretching exercise dengan kompres hangat.

4. PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Pada penelitian ini, usia responden berkisar dari usia 15-17 tahun dengan mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 8 orang (40%). Hal ini sesuai dengan penelitian Desi Ari Madiyanti, dkk (2023) yang melakukan wawancara kepada siswi SMA N 1 Pringsewu yang berusia 15-18 tahun. Dalam Vovia (2008) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore bahwa kejadian dismenore lebih banyak ditemukan pada rentang usia

15-25 tahun dengan persentase responden 100 responden.

2. Karakteristik responden berdasarkan Usia menarche

Pada penelitian ini rentang usia menarche terjadi pada usia 12-14 tahun, dengan mayoritas responden mengalami menarche ketika berusia 12 tahun sebanyak 10 orang (50%). Menarche yang dialami siswi SMA Singosari Deli Tua dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya Dian Pratiwi Syam (2022) dimana rata-rata responden mengalami menarche di usia 12-14 tahun.

3. Karakteristik responden berdasarkan skala nyeri

Hasil analisa sebelum dilakukan abdominal stretching exercise pada kelompok I mayoritas nyeri sedang sebanyak 8 orang atau 80% dan minoritas nyeri ringan dan berat masing-masing 1 orang atau 10% dari jumlah responden 10 orang. Pada kelompok II dengan kompres hangat sebanyak 8 orang atau 80% dan minoritas nyeri ringan dan berat sebanyak 1 orang atau 10% dari jumlah responden sebanyak 10 orang. Lebih dari setengah responden dari masing-masing kelompok mengalami nyeri haid dengan skala nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian liq Widowati Suryaning Putri et al, (2023) tentang Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo, dimana dari 61 reponden terdapat 28 responden yang mengalami nyeri sedang pada saat dismenore.

4. Karakteristik responden berdasarkan Penanganan nyeri

Pada karakteristik penangan nyeri haid dari kelompok I mayoritas adalah istirahat secukupnya sebanyak 4 orang atau 40% dan minoritas adalah kompres hangat sebanyak 1 orang atau 10% dari 10 responden. Pada kelompok II mayoritas penanganan nyeri juga mayoritas istirahat secukupnya sebanyak 4 orang atau 40% dan minoritas minum air hangat sebanyak 1 orang atau 10% dari 10

responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Idhayanti et al, 2019, bahwa remaja sering melakukan hal-hal untuk mengurangi rasa nyeri haid salah satunya adalah istirahat secukupnya.

5. Karakteristik responden berdasarkan siklus haid

Hasil karakteristik responden berdasarkan rata-rata siklus haid pada kelompok I mayoritas siklus 28 hari sebanyak 5 orang (50%) dan minoritas pada siklus 30 hari sebanyak 1 orang atau 10% dari 10 responden. Pada kelompok II mayoritas siklus 28 hari sebanyak 4 orang atau 40% dan minoritas siklus 29 hari dan 30 hari masing-masing 3 orang atau 30% dari 10 responden. Hal ini sesuai dengan konsep menstruasi dimana normalnya siklus menstruasi yang terjadi pada wanita rata-rata memiliki waktu sekitar 28 hari dan memiliki waktu ovulasi di hari ke 14 setelah masa menstruasi terakhir. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Proverawati & Misaroh, 2009 bahwa siklus menstruasi pada wanita normal berkisar 21-35 hari.

6. Hasil analisa skala nyeri sesudah dilakukan intervensi pada kedua kelompok

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah diberikan intervensi abdominal stretching exercise, hal ini dilihat dari hasil uji paired sampel t-test dengan p-value $0,000 < 0,05$, dan hasil intervensi kompres hangat dari uji paired t-test dengan p-value $0,015 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan signifikan terhadap skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise kompres hangat pada Siswi SMA Singosari Deli Tua Tahun 2024. Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal Novita Mansoben et al, (2021) tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri, dimana didapatkan hasil uji bivariat dengan p-value 0,001. Maka dapat

diartikan ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid di SMA N 1 Sorong. Pada penelitian yang dilakukan oleh A Rida Alshifa et al, (2021) tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Baru, dimana didapatkan hasil uji bivariat dengan p-value 0,011. Dapat diartikan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore.

7. Hasil analisa perbedaan skala nyeri sesudah diberikan terapi (post-test) pada kedua kelompok

Berdasarkan hasil uji independen t test didapatkan hasil sig (2-tailed) atau p value sebesar $0,04 > 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan nilai post-test pada kelompok I dengan abdominal stretching exercise dengan kelompok II dengan kompres hangat. Jadi dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu terdapat perbedaan bermakna antara Pengaruh Abdominal Strtching Exercise dengan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMA Singosari Deli Tuan Tahun 2024. Hasil penelitian ini didukung oleh jurnal Rahma Kusuma Dewi, et al (2024) tentang Perbedaan Abdominal Stretching Dengan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Dismenore yang melakukan penelitian kepada mahasiswa D IV Kebidanan Universitas Kadiri, dimana hasil p value 0,031 dari uji independen t-test yang artinya ada perbedaan Abdominal Stretching Dengan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Dismenore.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yelmi Reni Putri, et al (2019) tentang Efektivitas Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore yang melakukan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Islam Terang Kota Payakumbuh, didapatkan nilai p value = 0,05 yang artinya ada

perbedaan Efektivitas Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. Penelitian oleh Rahma Kusuma Dewi (2024) yang berjudul Perbedaan Efektivitas Abdominal Stretching Dan Kompres Hangat diperoleh p value = 0,002, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore.

5. KESIMPULAN

Skala nyeri sebelum dilakukan tindakan (pre-test) untuk kelompok abdominal stretching exercise yaitu 1 orang dengan skala nyeri berat, 8 orang dengan skala nyeri sedang dan 1 orang dengan skala nyeri ringan. Untuk terapi kompres hangat, 1 orang dengan skala nyeri berat, 8 orang dengan skala nyeri sedang dan 1 orang dengan skala nyeri ringan. Skala nyeri sesudah dilakukan tindakan untuk kelompok abdominal stretching exercise yaitu nyeri ringan 7 orang dan nyeri sedang 3 orang, untuk kelompok kompres hangat yaitu nyeri ringan 3 orang dan nyeri sedang 7 orang.

Dari uji paired T Test menunjukkan adanya pengaruh abdominal stretching exercise dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid, Dan dari hasil uji independen T Test diperoleh bahwa ada perbedaan antara abdominal stretching exercise dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di SMA Singosari Deli Tua Tahun 2024.

6. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini ada beberapa saran dan masukan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti dalam penelitian ini antara lain.

1. Bagi responden

Responden diharapkan dapat memanfaatkan terapi non-farmakologi salah satunya yaitu

terapi abdominal stretching exercise dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

2. Bagi tempat peneliti

Peneliti berharap SMA Singosari Deli Tua dapat menerapkan terapi abdominal stretching exercise dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Juga dapat menambah wawasan pembaca mengenai penanganan tentang nyeri haid (dismenore).

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penyusunan skripsi ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Keperawatan Program Sarjana serta dapat dijadikan sebagai bahan sumber bacaan serta ilmu baru di Insitus Kesehatan Deli Husada Deli Tua.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mengetahui keefektifan terapi abdominal stretching exercise dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) dengan jumlah responden yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada Mahasiswa di universitas pasir pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal* 2(5), 271–279.
- A Rida Alshifa et al, (2021). Pengaruh Kompres hngat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah DDI Mangkoso Kabupaten Baru.
- Desi Ari Madiyanti, dkk (2023). Pengaruh teknik guided imagery terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Pringsewu.

- Diananda, Amita. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Islamic Village Tangerang. Mustika Dewi, I., & Uswatun.
- Idhayanti, R. I., Munayarokh, & Mundarti. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Disminore Primer.
- Iiq Widowati Suryaning Putri et al, (2023). Gambaran Skala Nyeri Haid Remaja Putri Di Desa Tanjungrejo Kabupaten Sukoharjo.
- Novita Mansoben et al, (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri.
- Rahma Kusuma Dewi (2024). Perbedaan Efektivitas Abdominal Stretching Dan Kompres Hangat.
- Ratnawati, A.(2018). Asuhan keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sari dkk., 2022. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulu tahun 2021. Jurnal Ilmu Kesehatan UMC, 11(1), 42.
- Silviani, Y., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh abdominal Stretching exercise terhadap Penurunan dysmenorhea. Jurnal SmartKebidanan,7(1).
- Sirait D shinta. Faktor – Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore padasiswa SMA N 2 Medan tahun 2019 J USU[internet]. 2019.
- Tsamara , G., Raharjo, W., & Putri, E. A 2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer primer pada program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpoura.
- Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, 2(3), 1–16.
- Yelmi Reni Putri, et al (2019). Efektivitas Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore.