

Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri

Yuanita Syaiful*, Siti Varyal Naftalin**

* Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Jl. A.R. Hakim No. 2B Gresik, email: ntsyaiful271@gmail.com

** Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik

Abstrak

Dismenore adalah gangguan menstruasi dengan keluhan nyeri atau kram di perut bagian bawah selama menstruasi yang dapat dialami oleh beberapa wanita. Abdominal stretching exercise adalah latihan peregangan untuk otot perut yang dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Abdominal stretching exercise pada intensitas nyeri saat menstruasi (Dismenore) pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan pra-eksperimental (satu kelompok pre post test design). Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa SMK Dharma Wanita Gresik, dengan besar sampel 28 responden yang diambil dengan purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Abdominal stretching exercise dan variabel dependen penelitian ini adalah intensitas dismenorea. Instrumen penelitian ini adalah standar operasional prosedur abdominal stretching exercise yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Thermacare dan lembar kuesioner dan observasi intensitas nyeri dalam skala Bourbanis. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil yang diperoleh yaitu mean sebelum intervensi 2,50 dan mean sesudah intervensi 1,82, sedangkan standar deviasi sebelum intervensi 0,509 dan standar deviasi sesudah intervensi 0,612. Hasil uji statistik Wilcoxon dengan sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang berarti $\leq 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas dismenore pada remaja putri. Abdominal stretching exercise dilakukan 3 hari sebelum menstruasi dengan durasi 30 menit dapat mempengaruhi intensitas dismenore sehingga dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif untuk remaja putri yang mengalami dismenore.

Kata kunci: abdominal stretching exercise, intensitas dismenore, remaja putri.

Abstract

Dysmenorrhea is a menstrual disorder with complaints of pain or cramps in the lower abdomen during menstruation that can be experienced by some women. Abdominal Stretching Exercise is a stretching exercise for the abdominal muscles that can reduce the intensity of menstrual pain. The purpose of this study is to determine the effect of Abdominal Strength Training Exercise on the intensity of pain during menstruation (Dysmenorrhea) in adolescent girls. The research method used pre-experimental (one group pre test-post design). The population involved in this study were 30 students of SMK Dharma Wanita Gresik, with a samples size of 28 respondents using purposive sampling. Independent variable in this study is the Abdominal Strength Exercise and dependent variable of this study is the intensity of dysmenorrhea pain. Instrument of this study were the operational standard of the Abdominal Stretching Exercise procedure was prepared by researchers based on the principles of Thermacare and Questionnaire sheet and observation of the intensity of pain in the Bourbanis scale. Data were analyzed using wilcoxon sign rank test. The results obtained mean before 2.50 and mean after 1.82, while standard deviation before 0,509 and standard deviation after 0,612. The results of the Wilcoxon statistical test with a sig (2-tailed) $p = 0.000$ which means (account) 0, 05 which means that there is an influence of Abdominal stretching Exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girl. Abdominal stretching exercise carried out 3 days before menstruation with a duration of 30 minutes can affect the intensity of dysmenorrhea so that it can be applied in providing comprehensive nursing care for adolescent girl who experience dysmenorrhea.

Keywords: Abdominal stretching Exercise, intensity of dysmenorrhea, adolescent girls.

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling banyak dialami oleh wanita. Sekitar 2-3 tahun setelah *menarche* yaitu ketika ovulasi mulai teratur dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. *Dismenorea* merupakan gangguan menstruasi yang disebabkan oleh *dismenorea* dapat merasakan keluhan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat dialami oleh sebagian wanita. Terjadinya *dismenorea* sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja (Manuaba, 2009). Adapun dampak dari *dismenore* dapat mengganggu dan mempengaruhi aktifitas sehari-hari bagi siswi salah satunya siswi kelas X (Tataboga dan Kecantik an) di SMK Dharma Wanita Gresik. Contohnya menurunnya motivasi siswi dalam belajar sehingga bisa mempengaruhi prestasi siswa di sekolah.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 di dapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dimenorea*. Angka kejadian *dismenorea* di dunia tahun 2012 sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (kallo, 2012). *Dismenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011). Angka kejadian *dismenorea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atiqah, 2009). Di Jawa Timur angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun seringkali

dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Atiqah, 2009).

Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011). Menurut Umi Nadhiro, (2013)). Angka kejadian *dismenorea* tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Atiqah, 2009). Di Jawa Timur angka kejadian *dismenorea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2018 Didapatkan bahwa angka kejadian *dismenorea* pada tahun 2018 sekitar 30 siswi (kelas X) sering mengalami *dismenorea* berlangsung antara 2 atau 3 hari sebelum haid sampai dengan menjelang haid bahkan bisa menghambat proses belajar di karenakan nyeri haid yang mengganggu di sekolah. Berdasarkan data sekolah didapatkan jumlah siswa di SMK Dharma Wanita Gresik ada kelas X (Tataboga dan Kecantikan) (30 siswi), sedangkan menurut keterangan guru koordinator UKS di SMK Dharma Wanita Gresik menyebutkan bahwa ada saja setiap bulannya siswi ke UKS dan izin untuk tidak mengikuti proses belajar karena mengalami *dismenorea* 3 siswi (15%), dan siswi lainnya yang mengalami *dismenorea* tetap mengikuti proeses pembelajaran di sekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang di rasakan.

Penyebab *dismenorea* adalah terjadinya kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi miometrium yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uteri, bekuan darah (stolsel), sel sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat

menstruasi. Dampak yang terjadi apabila *dismenorea* tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari. *Dismenorea* berat pada wanita dapat memberikan dampak tidak mampu melakukan kegiatan apapun, sehingga akan menurunkan kualitas hidupnya (Proverawati & Misaroh, 2009). *Dismenorea* dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Dari hasil studi melaporkan bahwa *dismenorea* menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Ernawati, 2010).

Adapun salah satu cara *exercise* latihan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan latihan. *abdominal stretching exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Thermacare, 2010). Teknik ini merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri haid sehingga perlu dilakukan penelitian efektifitas latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri saat menstruasi. Ketika melakukan *abdominal stretching exercise* otak akan menghasilkan *endorphin*. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, *endorphin* akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi impuls nyeri di *medulla spinalis* menjadi terhambat, sehingga *dismenorea* primer menjadi berkurang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Pre-Eksperimental menggunakan metode penelitian desain *One Group Pre Test-Post Test Design* untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas *Dismenorea* pada remaja. Instrumen

yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner/lembar observasi nyeri Bourbanis dan SOP Latihan *Abdominal stretching exercise* yang dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore hari selama 30 menit (Thermacare, 2010). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 September – 20 Oktober 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami *Dismenorea* yang ada di SMK Dharma Wanita Gresik yang terletak di jalan Arif Rahman Hakim Gresik sebanyak 30 siswi. Penentuan besar sampel menggunakan *purposive sampling* dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 28 siswi. Uji statistik *Wilcoxon signed rank* tes untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$ artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

I. Intensitas *dismenorea* sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*

Tabel 1 Penilaian Kategori Nyeri Sebelum Diberikan *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri

Kategori Nyeri	Frekuensi	%
Tidak nyeri (0)	0	0
Nyeri ringan (1-3)	14	50
Nyeri sedang (4-6)	14	50
Nyeri berat (7-9)	0	0
Nyeri tidak Terkontrol (10)	0	0
Total	28	100

Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 28 responden sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* didapatkan hasil setengahnya responden memiliki kategori nyeri ringan (50%) maupun nyeri sedang (50%) dan tidak satupun yang tidak nyeri (0%).

Dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari-hari wanita (Manuaba, 2009), derajat rasa nyerinya bervariasi mencakup *ringan* (berlangsung beberapa saat dan masih dapat meneruskan aktivitas sehari-hari), *sedang* (karena sakitnya diperlukan obat untuk menghilangkan rasa sakit, tetapi masih dapat meneruskan pekerjaannya), *berat* (rasa nyerinya demikian beratnya sehingga memerlukan istirahat dan pengobatan untuk menghilangkan nyerinya) (Manuaba, 2008).

Bila tidak terjadi kehamilan, maka korpus luteum akan mengalami regresi dan hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron yang mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase. Fosfolipase ini akan menghidrolisis senyawa fosfolipid yang ada di membran sel endometrium menghasilkan asam arakhidonat. Adanya asam arakhidonat bersama dengan kerusakan endometrium akan merangsang kaskade asam arakhidonat yang akan menghasilkan prostaglandin.

Perempuan dengan nyeri menstruasi primer akan merangsang miometrium dengan akibat terjadinya peningkatan kontraksi dan disritmi uterus. Akibatnya akan terjadi penurunan aliran darah ke uterus dan mengakibatkan iskemia. Prostaglandin sendiri dan endoperoksida juga menyebabkan sensitisasi dan selanjutnya menurunkan ambang rasa sakit pada ujung-ujung syaraf aferen nervus pelvici terhadap rangsang fisik dan kimia.

Hasil penelitian menunjukkan setengahnya responden mengalami nyeri ringan dan sedang sebelum dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise*, keadaan tersebut disebabkan karena kurangnya penanganan saat *dismenorea*. Namun, seluruh responden hanya menangani dengan cara istirahat dan tidak satupun yang menanganinya dengan olahraga maupun mengonsumsi obat penghilang nyeri. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap

kejadian *dismenore* dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Sesuai dengan teori Endorfin-Enkefalin mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor *opiate* di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama peptide opioid endogen, yaitu golongan enkefalin, beta-endorfin, dan dinorfin. Beta-endorfin yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri menurut teori olahraga dapat mengurangi frekuensi dan / atau tingkat keparahan *dismenorea*. Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Frenita Sophi., dkk tentang "faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenorea* pada siswi SMK Negeri 10 Medan Pada tahun 2013". Dengan Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,019$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenorea*. Rasio prevalensi kejadian *dismenorea* siswi yang jarang berolahraga dan yang sering berolahraga adalah 1,215 (1,004 –1,473). Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan risiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenorea* daripada siswi yang sering berolahraga. Latihan telah dikaitkan dengan penurunan prevalensi *dismenore* dan terkait simptomatologi dalam beberapa studi (Blakey H et al, 2009) menunjukkan seluruh dari responden melakukan penanganan saat nyeri dengan cara istirahat yaitu 28 responden (100%) dan tidak satupun melakukan penanganan saat nyeri dengan cara olahraga maupun mengonsumsi obat penghilang nyeri yaitu 0 responden (0%).

2. Intensitas dismenorea sesudah diberikan intervensi abdominal stretching exercise

Tabel 2 Penilaian Kategori Nyeri Sesudah Diberikan *Abdominal Streching Exercise* Pada Remaja Putri

Kategori Nyeri	Frekuensi	%
Tidak nyeri (0)	12	45%
Nyeri ringan (1-3)	13	50%
Nyeri sedang (4-6)	3	5%
Nyeri berat (7-9)	0	0%
Nyeri tidak Terkontrol (10)	0	0%
Total	28	100

Intensitas nyeri dismenorea setelah perlakuan. Dalam penelitian ini dapat diketahui setelah melakukan *abdominal stretching exercise* dari 28 responden, yang tidak nyeri sebanyak 12 responden (45%) intensitas nyeri *dismenorea* ringan 13 responden (50%) dan *dismenorea* sedang sebanyak 3 responden (5%).

Penurunan nyeri pada penderita *Dismenorea* disebabkan karena ketika melakukan tehnik *Abdominal Streching Exercise* otak akan menghasilkan endorphin. Sehingga pada saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju otak tempat seharusnya substansi P akan menghantarkan impuls. Pada saat tersebut, endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga tranmisi impuls nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga *dismenorea* primer menjadi berkurang.

Abdominal stretching ecercise dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore fengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada penurunan intensitas nyeri pada penderita *Dismenorea*. Penurunan kategori nyeri yang dirasakan penderita *Dismenorea* dapat membantu mereka untuk melakukan rutinitas sehari-hari dengan lancar. Sehingga perlu dikembangkan terapi komplementer dengan pemberian *Abdominal*

stretching ecercise dengan harapan terwujudnya kondisi tubuh yang optimal. Hal ini sesuai dengan (Alther, 2008) yang menyatakan bahwa salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching*, yang dilakukan 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.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Frenita Sophi., dkk tentang ‘faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada siswi SMK. Negeri 10 Medan Pada tahun 2013’. Dengan Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p=0,019$ artinya terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore. Rasio prevalensi/ kejadian dismenore siswi yang jarang berolahraga dan yang yang sering berolahraga adalah 1,215 (1,004 –1,473). keadaan tersebut disebabkan karena kurangnya penanganan saat *dismenorea*. Namun, seluruh responden hanya menangani dengan cara istirahat dan tidak satupun yang menanganinya dengan olahraga maupun mengomsumsi obat penghilang nyeri.

Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian dismenore dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan syaraf tulang belakang. Sesuai dengan teori Endorfin-Enkefalin mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama

peptide opioid endogen, yaitu golongan enkefalin, beta-endorfin, dan dinorfin. Beta-endorfin yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri menurut teori olahraga dapat mengurangi frekuensi dan / atau tingkat keparahan *dismenorea*. Hal ini sesuai dengan (Alther, 2008) yang menyatakan bahwa salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching*, yang dilakukan 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. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan melakukan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*.

3. Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri

Tabel 3 Analisa pengaruh pemberian *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri

No	Dismenorea	Intervensi <i>abdominal stretching exercise</i>			
		Sebelum		Setelah	
		N	%	N	%
1.	Tidak nyeri (0)	0	0%	12	45%
2.	Nyeri ringan (1-3)	14	50%	13	50%
3.	Nyeri sedang (4-6)	14	50%	3	5%
4.	Nyeri berat (7-9)	0	0%	0	0%
5.	Nyeri tidak Terkontrol (10)	0	0%	0	0%
Total		28	100	28	100
Mean		2,50		1,82	
Std. Deviation		0,509		0,612	
Hasil <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i> nilai sig (2-tailed) $p = 0,000$					

Berdasarkan nilai rata-rata nyeri *dismenorea* yang dialami sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* adalah 2,50 dan sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* adalah 1,82. Tingkat nyeri *dismenorea* setelah latihan *abdominal stretching exercise* lebih rendah apabila dibandingkan dengan sebelum latihan *abdominal stretching*.

Berdasarkan data hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Abdominal Streching Exercise* setengahnya responden sama mengalami *dismenorea* ringan dan *dismenorea* sedang sebanyak 14 responden (50%) dan tidak satupun yang tidak mengalami nyeri (0%). Dan sesudah *Abdominal Streching Exercise* responden hampir setengahnya tidak mengalami *dismenorea* sebanyak 12 responden (45%) dan sebagian kecil responden dengan *dismenorea* sedang sebanyak 3 responden (5%). Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* nilai sig (2-tailed) $p = 0,00$ yang berarti (α hitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh *Abdominal stretching Exercise* terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja putri.

Hal tersebut sesuai dengan Ratna Ningsih (2010) dalam penelitiannya menggunakan paket pereda yang didalamnya terdapat gerakan yang serupa dengan cat stretch exercise. Ratna mengatakan bahwa berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan proporsi yang bermakna intensitas nyeri setelah dilakukan paket pereda pada kelompok intervensi. *Abdominal Streching Exercise* salah satu manajemen non farmakologis yang aman dilakukan dan telah banyak digunakan untuk mengurangi gejala *dismenorea* primer. Sekitar 20% wanita melaporkan bahwa menggunakan exercise mampu mengurangi rasa nyeri. Exercise terbukti efektif sebagai penanganan *dismenorea* primer (Woo & McEneaney, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 24 responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah perlakuan. Serta terdapat 4 responden dengan intensitas nyeri dismenorea sebelum dan sesudah tidak mengalami perubahan. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak semua responden mengalami penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah melakukan *abdominal stretching exercise*, hal ini dikarenakan ada faktor yang mempengaruhi penurunan intensitas nyeri dismenorea. Faktor banyaknya aktifitas saat *dismenorea* sehingga tidak terjadi penurunan nyeri *dismenorea* hal ini sesuai dengan gambaran demografi responden didapatkan hampir seluruhnya dari responden tetap melakukan aktifitas saat nyeri dan juga dapat disebabkan oleh faktor riwayat keturunan yaitu sebagian besar dari responden tidak memiliki riwayat keturunan. Hal ini sesuai dengan teori yang diutarakan oleh Antao (2006) bahwa ada beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan beratnya gejala dismenorea adalah usia yang lebih muda saat terjadinya menarche, periode menstruasi yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, perokok, riwayat keluarga dengan dismenorea. Obesitas dan penggunaan alkohol juga dihubungkan dengan terjadinya nyeri dismenorea.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenorea sebelum abdominal stretching exercise 50% responden mengalami dismenorea ringan dan sedang. Intensitas nyeri dismenorea setelah abdominal stretching exercise menunjukkan ada penurunan intensitas dismenorea setelah dilakukan intervensi abdominal stretching exercise yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan. Sedangkan hasil uji statistic menunjukkan $p = 0,000$ yang berarti (α hitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh *Abdominal*

stretching Exercise terhadap intensitas dismenorea pada remaja putri.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi profesi keperawatan
Penelitian ini dapat dijadikan salah satu terapi *dismenorea* sehingga membantu dalam penurunan tingkat nyeri pada penderita dismenorea khususnya remaja putri,
2. Bagi remaja putri
Abdominal stretching exercise dapat menjadi salah satu pilihan alternatif latihan alami untuk pengobatan *dismenorea* dalam menurunkan tingkat nyeri, dengan cara melakukan tehnik peregangan pada perut atau sampai nyeri berkurang
3. Bagi peneliti yang akan datang.
Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebuah informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *dismenorea* dan dapat menjadi sebuah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqah, (2009). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Alter, M.J. (2008). *Sport Strech*. Florida International University. Florida : USA.
- Calis. (2011). *Dysmenorrhea*. Tersedia di <http://emedicine.medscape.com> . Di akses tanggal 19 Agustus 2017.
- Daley, A.J. (2013). *Exercise And Primary Dysmenorrhea :A Comprehensive & Critical Review Of The Literature*. *Sport Medicine : Adis Data International*.*
- Ernawati. (2010). Terapi Relaksasi terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal UNIMUS, Vol.1 No.1*, 329.

- Hidayah Noor, Dkk (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap penurunan intensitas dismenorea pada remaja siswi di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari bangsri kabupaten jepara ; The 5th Urecol Procceding ISBN 978-979-3812-42-7. UAD, Yogyakarta.
- Kallo VD. 2012. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Dismenorea primer pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado, E Journal keperawatan. Volume 3 Nomor 2, Mei 2015,3:2-6.
- Nadhiro Umi. (2013). Kecemasan Remaja Putri dalam mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) pada siswi kelas VII di SMPN 1 Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. Hospital Majapahit. Vol 5 No.01 Februari 2013.
- Ningsih, Ratna. (2011). Efektifitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. Thesis FIK UI.
- Nurwana, (2017). Analisis Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 kabupaten kendari, Jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat, VOL.2/NO.6/ Mei 2017; ISSN 250-731X.
- Pearce, E. C. (2009). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sophia Frenita, dkk (2013). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Dismenorea pada siswi SMK Negeri 10 Medan, Skripsi.
- Thermacare.(2010). Abdominal stretching exercise for menstrual pain. Diperoleh 09 oktober 2017 dari <http://eprints.ums.ac.id> Di akses tanggal 09 Oktober 2017.
- Thermacare. (2010). *Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain*. Available online on : <http://eprints.ums.ac.id>. Di akses tanggal 09 Oktober 2017.
- Weny Windastiwi,dkk (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap intensitas nyeri haid. Vol 6 No.02. Skripsi. Diperoleh dari <http://Ejournal.poltekes-smg.ac.id>.
- Woo, P., & McEneaney, M. J. (2010). New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea. *The Clinical Advisor*.
- Yuliana Ika. 2013. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dismenorea Primer Siswi MAN 1 Surakarta. Skripsi. Diperoleh 09 Oktober dari <http://jurnal.untan..ac.id>