JIGE 6 (2) (2025) 945-956
JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION
ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jige
DOI: https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3679

Pengaruh Abdominal Stretching Exercise dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Sindangbarang Tahun 2025

Saniawati[1], Ageng septa rini[1], Hidayani[1], Tuti nurhayati[1], Resti meliawati[1], Lia nuraeni[1], Santi saparina[1]

[1]Program Studi Kebidanan Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia
Corresponding author email: saniatisen22@gmail.com

Article Info

Article history:
Received May 2, 2025
Approved June 03 , 2025

Keywords:

Adolescents, Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhea Exercise

ABSTRACT

Dysmenorrhea can be described as pain that occurs during menstruation due to excessive release of prostaglandins, causing hyperactivity of uterine contractions and resulting in pain during menstruation. Non-pharmacological measures to treat dysmenorrhea can be done by Abdominal Stretching Exercise and Dysmenorrhea Exercises. The aim of this case study is to identify the effect of Abdominal Stretching Exercise and Dysmenorrhea Gymnastics on reducing the intensity of menstrual pain (primary dysmenorrhea) in adolescents. Research Method This case study uses a quasi-experimental method with a pre-posttest control group design approach. Based on the results of the case study, it was found that there was a difference in reducing the intensity of pain in adolescent girls who were given the Abdominal Streching Exercise and Dysmenorrhea Exercise intervention. The results can be concluded that the Abdominal Streching Exercise and Dysmenorrhea Exercise had an effect on reducing the pain intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls. However, what is very significant in reducing the pain of dysmenorrhea is Abdominal Streching Exercise. Suggestions. It is hoped that the results of this case study can be used as non-pharmacological therapy in dealing with clients who experience menstrual pain (primary dysmenorrhea), increase the knowledge and insight of young women regarding how to deal with menstrual pain (primary dysmenorrhea), can be used as consideration and additional material for future reviewers, and can be used as a guide for future reviewers in continuing case studies about young women who experience menstrual pain (primary dysmenorrhea).

ABSTRAK

Dismenore dapat digambarkan sebagai rasa nyeri yang timbul pada saat menstruasi akibat dari pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan hiperaktivitas dari kontraksi uterus dan mengakibatkan nyeri pada saat menstruasi. Tindakan non farmakologi yang untuk mengatasi dismenore tersebut dapat dilakukan Abdominal Streching Exercise Dan Senam Dismenorea Terhadap. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengidentifikasi pengaruh Abdominal Streching Exercise Dan Senam Dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja. Metode Penelitian Studi kasus ini menggunakan metode quasy eksperimen dengan pendekatan pre-posttes control group design. Berdasarkan hasil dari studi kasus, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang diberikan intervensi Abdominal Streching Exercise Dan Senam Dismenorea Hasil yang dapat ditarik kesimpulan bahwa Abdominal Streching Exercise Dan Senam Dismenorea berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore

primer pada remaja putri. Tetapi yang sangat signifikan dalam penurunan rasa nyeri dismenore yaitu Abdominal Streching Exercise Saran Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi klien yang mengalami nyeri haid (dismenore primer), meningkatkan pengetahuan dan wawasan remaja putri mengenai cara untuk mengatasi nyeri haid (dismenore primer) , dapat menjadi bahan pertimbangan dan materi tambahan untuk pengkaji selanjutnya, serta dapat dijadikan pedoman untuk pengkaji selanjutnya dalam melanjutkan studi kasus tentang remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore primer)

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article under the CC–BY-SA license

How to cite: Saniawati, S., Rini, A. S., Hidayani, H., Nurhayati, T., Meliawati, R., Nuraeni, L., & Saparina, S. (2025). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Sindangbarang Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Global Education*, *6*(2), 945–956. https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3679

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebuah tahapan yang terjadi antara usia 10 – 19 tahun, dimana sebelum memasuki usia remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita, yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Pada masa pubertas umumnya wanita akan ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan proses lurusnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan, yang biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9 - 16 tahun atau pada masa awal remaja. Disamping ditandai dengan adanya perdarahan, sebelum dan selama menstruasi tubuh perempuan akan mengalami berbagi perubahan baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan mendasar yang terjadi sebelum dan selama menstruasi disebabkan karena adanya perubahan hormonal (StudyCha, 2020).

Berdasarkan klasifikasi nya penyebab dismenorea dibagi menjadi 2 yaitu dismenorea primer yang penyebabnya tidak diketahui secara jelas, namun selalu dikaitkan dengan pelepasan sel – sel telur dari ovarium, yang berhubungan dengan adanya gangguan keseimbangan hormon. Sedangkan dismenorea sekunder terjadi akibat adanya keluhan sakit ketika haid yang disebabkan karena kelainan – kelainan organ kandungan (Setyowati, 2020).

Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid merupakan proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Biasanya siklus menstruasi pada remaja belum teratur, dapat terjadi 2 kali dalam sebulan atau beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini berlangsung kira-kira 3 tahun. Menstruasi pertama atau menarche terjadi pada usia 11-14 tahun. Menstruasi yang dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore (Kumalasari, Intan, 2021)

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita usia remaja. Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin dan vasopresin. Peningkatan dari hormon ini akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga akan menimbulkan nyeri yang akan berlangsung selama beberapa jam bahkan pada beberapa kasus dapat bertahan sampai beberapa hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Reeder, Martin, dan Griffin pada tahun 2021 menunjukkan bahwa karakteristik nyeri yang dirasakan ketika mengalami dismenore adalah nyeri yang menusuk dan hebat pada bagian suprapubis hingga lumbosakralis. Di daerah pelvis terasa sensasi penuh atau

sensasi mulas dan mengalami kesulitan untuk berjalan. Nyeri tersebut berlangsung selama ±12 jam pada hari pertama menstruasi (Saraswati, 2019)

Menurut WHO angka kejadian dismenore cukup tinggi disebagian dunia. Dismenore terjadi pada perempuan sebesar 16,8 –81%. Di Eropa angka dismenore pada wanita berkisar 45-97%. Prevalensi terrendah di Bulgaria sebesar 8,8 % dan di negara Firlandia sebesar 94%. Di Amerika Serikat prevalensi dismenore sebesar 29 sampai 45% dan menjadi penyebab siswa tidak berangkat sekolah karena rasa nyeri yang disebabkan, terjadi pada perempuan usia 18-45 tahun (WHO, 2023). Angka Kejadian Dismenorea di Indonesia sebersar 64,25% dintaranya meliputi dismenorea primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36% (Kemenkes RI, 2023) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada Tahun 2020 di wilayah Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, terdiri dari 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat., 2023) data di Cianjur menemukan bahwa prevalensi nyeri dismenorea sebesar 74,1%, dengan dismenore ringan sebanyak 23,8%, dismenore sedang sebanyak 60,3%, dan dismenore berat sebanyak 15,9% (Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur, 2023)

Dismenore dapat menimbulkan dampak pada aktivitas atau kegiatan sehari-hari, terutama pada remaja. Dismenore dapat membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat. Dismenore yang mengganggu aktivitas dapat menurunkan kualitas hidup wanita. Dismenore dapat menyebabkan seorang remaja tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Dismenore merupakan penyebab paling sering alasan ketidakhadiran di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari – hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan sekitar 10% remaja yang mengalami nyeri haid akan mempengaruhi aktivitas akademik dan sosialnya. Menurut penelitian Woo dan Mc Eneaney pada tahun 2022, dismenore mempengaruhi kualitas hidup sebesar 40-90% wanita, dimana satu dari tiga belas wanita yang mengalami dismenore tidak hadir bekerja dan sekolah selama 1-3 hari perbulan. Menurut penelitian Nathan pada tahun 2020, menyatakan bahwa 30-60% wanita mengalami dismenore, dan 7-15% tidak dapat pergi ke sekolah atau bekerja. Sedangkan menurut penelitian Calis pada tahun 2020 dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Untuk mengatasi kondisi seperti ini dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi lebih banyak dipilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan cara kompres hangat, mandi air hangat, massase, tidur atau istirahat yang cukup, menghirup aromaterapi, dan latihan fisik/exercise (Smeltzer & Bare, 2022).

Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Potter, P.A., Perry, 2021).

Exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh. 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. Hal ini berarti dengan melakukan exercise akan mengurangi keletihan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun. Exercise yang efektif menurunkan skala dismenore adalah abdominal stretching exercise. Latihan ini dapat dipilih sebagai terapi non farmakologi yang efektif karena latihan ini mudah dilakukan dan tidak membutuhkan bahan, alat, serta biaya (Azizah, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salbiah pada tahun 2022 terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dapat diatasi melalui latihan abdominal stretching, diperoleh hasil sebelum perlakuan skala nyeri sedang sebanyak 66,1% dan setelah dilakukan perlakuan berubah menjadi skala nyeri ringan dengan hasil 89,3%. Penelitian yang dilakukan oleh Hasnah dan Marminah pada tahun 2022 tentang kombinasi abdominal stretching dan semangka membuktikan bahwa kelompok kontrol yang hanya diberi latihan abdominal stretching mampu menurunkan nyeri dismenore sebesar 32,3% (Arifiani, 2020)

Penanganan Dysmenorrhea dengan exercise aman digunakan tanpa adanya efek yang ditumbulkan karena menggunakan proses fisiologis. Adapun salah satu cara exercise / latihan untuk menurunkan intensitas Dysmenorrhea adalah dengan melakukan abdominal streaching exercise. Abdominal streaching exercise, merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 - 20 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. Abdominal streaching exercise merupakan gabungan dari beberapa gerakan yaitu cat stretch, lower trunk rotation, abdominal strengthening (curl up), dan the bridge position (Yelmi dan Ratna, 2022)

Abdominal stretching exercise ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. Pada saat exercise, akan terjadi peningkatan kadar endorphin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2023)

Peregangan otot pinggang, perut, dan panggul pada saat senam dismenorea ialah salah satu jenis relaksasi yang membantu meringankan rasa tidak nyaman dan dapat mengurangi intensitas nyeri saat mengalami dismenorea (Maharani & Hartutik, 2023). Olahraga menyebabkan tubuh memproduksi hormon endorfin, yakni hormon kebahagiaan dimana dengan cara alami mengurangi rasa sakit. Hasilnya, produksi hormon endorfin bisa membantu seseorang yang mengalami dismenorea bisa menjadi rileks, mengurangi nyeri menstruasi, serta menyebabkan otot menerima lebih banyak oksigen. Selain itu, senam dismenorea juga mempunyai manfaat lain seperti meningkatkan kesadaran tubuh, mengurangi kram atau rasa tidak nyaman, merelaksasi tubuh, meningkatkan kesehatan mental, dan mengurangi dismenorea saat menstruasi (Sarlis & Wilda, 2020).

Merujuk penelitian Astuti (2021) sebelumnya, Remaja putri yang diberikan senam dismenorea mengalami penurunan derajat nyeri bulanan dari sedang sejumlah 4 orang (26,7%) dan berat sejumlah 11 orang (73,3%) menjadi sedang sejumlah 13 orang (86,7%). Intensitas nyeri mengalami penurunan rata-rata dari 6,73 jadi 4,67. Di Kecamatan Alam

Jaya Tangerang, pemberian intervensi senam dismenorea terbukti berhasil menurunkan ketidaknyamanan menstruasi pada remaja putri P = 0,000 (P<0,05) (Astuti, 2021).

Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut dengan melakukan latihan peregangan perut (abdominal stretching exercise dan senam dismenorea) dalam mengurangi maupun mengatasi masalah dismenore. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di SMA Sindabarang pada Bulan Juli 2024 terdapat jumlah remaja yang mengalami dismenorea sebanyak 106 orang siswi dari total 167 orang mengalami Nyeri haid dengan presentase sejumlah 63,5%. Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindangbarang Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pre-test- post test with control group design. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (treatment) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2019). Pada penelitian ini akan dilakukan observasi nyeri dismenorea dan diberikan Abdominal Stretching dan Senam Dismenorea sebagai upaya untuk menurunkan nyeri yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian.Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorea di SMA Sindangbarang Kabupaten Cianjur pada bulan Desember Sebanyak 46 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 1 Sindangbarang Kabupaten Cianjur. Didapatkan Responden sebanyak 46 responden. Dengan variabel yang diteliti meliputi Pengaruh Abdominal Stretching Exercise dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putrti. Berikut ini adalah hasil data analisis univariat dan bivariat yang didapatkan dalam bentuk tabel.

A. Hasil Analisis Univariat

Sebelum melakukan *Abdominal Stetching Exercise*

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang

Skala Nyeri	F	%	Mean	Median	Modus
Tidak Nyeri	0	0	5,05	5	5
Nyeri ringan	3	13,0			
Nyeri Sedang	17	73,9			
Nyeri Berat	3	13,0			
Nyeri Sangat Berat	0	0			
Total	**23**	**100**			

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), mean 5,05, median 5 dan modus 5 sehingga rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* merasakan nyeri sedang

Sesudah melakukan *Abdominal Stetching Exercise*

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang

Skala Nyeri	F	%	Mean	Median	Modus
Tidak Nyeri	1	4,3	2,61	2	2
Nyeri ringan	17	73,9			
Nyeri Sedang	5	21,7			
Nyeri Berat	0	0,0			
Nyeri Sangat Berat	0	0			
Total	**23**	**100**			

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan table 2 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok intervensi setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), mean 2,61, median 2 dan modus 2 sehingga rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* merasakan nyeri ringan.

Sebelum melakukan Senam Dismenore

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sebelum melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang

Skala Nyeri	F	%	Mean	Median	Modus
Tidak Nyeri	0	0,0	5,22	5	5
Nyeri ringan	1	4,3			
Nyeri Sedang	19	82,6			
Nyeri Berat	3	13,0			
Nyeri Sangat Berat	0	0			
Total	**23**	**100**			

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sebelum melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan Senam Dismenorea didapatkan bahwa dari 23

responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (82,6%), mean 5,22, median 5 dan modus 5 sehingga rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* merasakan nyeri sedang

Sesudah melakukan Senam Dismenore

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sesudah melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA Sindang barang

Skala Nyeri	F	%	Mean	Median	Modus
Tidak Nyeri	0	0,0	3,35	3	4
Nyeri ringan	12	52,2			
Nyeri Sedang	11	47,8			
Nyeri Berat	0	0,0			
Nyeri Sangat Berat	0	0			
Total	**23**	**100**			

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan tabel 4 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid *(dismenore)* sesudah melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok kontrol setelah dilakukan Senam Dismenorea didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 12 orang (52,5%), mean 3,35, median 3 dan modus 4 sehingga rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* merasakan nyeri ringan-sedang

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro-wilk didapatkan hasil bahwa hasil penelitian dalam keadaan normal. Hasil dari uji Shapiro-wilk dikatakan jika hasil dari p value > 0.05, maka hasil dari penlitian ini dikatakan normal. Berikut hasil uji normalitas (Shapiro-wilk):

Tabel 5 Uji Normalitas Penelitian

No	Variabel Penelitian	Hasil Uji
1	Pretest Abdominal Steching	0.069
2	Posttest Abdominal Steching	0.105
3	Pretest Senam Disminorea	0.073
4	Posttest Senam Disminorea	0.057

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas didapatkan bahwa nilai dalam distribusi normal, dilihat dari hasil pretes *Abdominal Stretching Exercise* dengan hasil uji 0,069 dan hasil posttest *Abdominal Stretching Exercise* dengan hasil uji 0,105 sedangkan pada pretest senam dismenorea dengan hasil 0,073 dan hasil posttest senam dismenorea dengan hasil uji 0,057. Maka dari semua hasil penelitian hail uji > 0,05, sehingga dapat dikatakan semua nilai pada penelitian dalam distribusi normal.

B. Hasil Analisis Bivariat

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindangbarang Tahun 2025
Pada uji bivariat untuk mengetahui pengaruh dari *Abdominal Stretching Exercise* Dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindangbarang Tahun 2025 peneliti menggunakan uji t tidak berpasangan. Karena sudah memenuhi syarata uji t tidak berpasangan, salah satu syarat uji t tidak berpasangan adalah hasil penelitian terdistribusi normal.

Tabel 6
Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindang barang Tahun 2025

Kelompok	**Nyeri Disminorea**			
	Mean	**SD**	***T-Test***	***P Vlue***
Kel. Intervensi *Abdominal Stretching*	2,61	1,234	**2.17**	**0,035**
Kel. Kontrol Senam Dismenorea	3,35	1,071		

Sumber: *Software* SPSS Versi 27

Berdasarkan tabel 6 Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindang barang Tahun 2025 didapatkan nilai p value= 0,035 < (0,05), maka dapat disimpulkan bawah ada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Sindang barang Tahun 2025. Nilai rata-rata rasa nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebesar 2,61 sedangkan nilai rata-rata rasa nyeri pada kelompok control sebesar 3,35.

Pembahasan

Interpretasi Data Dan Diskusi Hasil

1. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang

   Berdasarkan tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), mean 5,05, median 5 dan modus 5 sehingga rata-rata sebelum dilakukan abdominal stretching exercise merasakan nyeri sedang Menurut peneliti nyeri haid yang dialami oleh remaja putri yang sangat tinggi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, informasi tentang abdominal stretching untuk mengatasi nyeri haid, serta sumber informasi yang diperoleh (Siska Darmani, 2020)

   Remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore) disebabkan oleh kejang otot uterus, nyeri haid merupakan kondisi yang normal terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, nyeri haid muncul dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress pengaruh dari hormon prostaglandin. Selama nyeri haid, terjadi

kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin, sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Morgan dan Hamilton, 2020).

Menurut peneliti, usia 14 – 16 tahun merupakan masa remaja tengah yang tergolong usia muda sehingga remaja pada usia ini masih kurang mampu memahami masalah yang ada pada dirinya dan juga tidak begitu perduli dengan cara mengatasi masalah yang mereka alami, sebagian banyak remaja yang mengalami nyeri haid cenderung mengatasinya dengan membawa tidur

Menurut Morgan & Hamilton (2021), terdapat beberapa faktor risiko penyebab nyeri haid (dismenore) yaitu menarche dini (kurang dari 11 tahun), tidak pernah melahirkan (nullipara), darah menstruasi yang banyak, merokok, riwayat nyeri menstruasipada keluarga. Umumnya menarche yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi. Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Nyeri haid ini biasanya mulai pada saat siklus telah menjadi ovulasi dalam tahun – tahun usia reproduksi dan siklus reguler (Risma, 2020)

Asumsi penulis dapat disimpulkan bahwa abdominal stretching exercise dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami responden, dengan terjadinya penurunan skala nyeri sebelum diberikan abdominal stretching exercise dan sesudah diberikan abdominal stretching exercise., terbukti bahwa abdominal stretching exercise cara yang cukup efektif untuk dismenore dan bisa diterapkan di rumah oleh remaja yang mengalaminya .

2. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sesudah melakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbaramg

Berdasarkan tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sesudah melakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok intervensi setelah dilakukan abdominal stretching exercise didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (73,9%), mean 2,61, median 2 dan modus 2 sehingga rata-rata sebelum dilakukan abdominal stretching exercise merasakan nyeri ringan

Menurut peneliti, olahraga merupakan suatu manajemen non farmakologis yang aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis dari dalam tubuh manusia itu sendiri. Oleh karena itu latihan abdominal stretching ini dapat mengurangi intensitas nyeri haid yang dialami oleh remaja putri.

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 fleksibiltas 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, 2022).

Dengan melakukan olahraga atau latihan, akan merangsang produksi hormon endorphine sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (dismenore) (Tarigan, 2021).

3. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA 1 Sindangbarang

Berdasarkan tabel 3 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sebelum melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok kontrol sebelum dilakukan Senam Dismenorea didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (82,6%), mean 5,22, median 5 dan modus 5 sehingga rata-rata sebelum dilakukan abdominal stretching exercise merasakan nyeri sedang

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Sevi Oktaviani (2017) yang berjudul "Efektivitas William Flexion Exercise Dalam Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhea)" dengan hasil bahwa responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 15 responden (57,70%) dan nyeri ringan sebanyak 2 responden (42,3%).

Asumsi peneliti dalam penelitian ini yaitu responden yang belum diberikan teknik untuk mengatasi nyeri haid banyak yang mengalami nyeri sedang pada saat menstruasi, sehingga pada saat dilakukan penilaian nyeri haid sebelum diberikan teknik banyak responden yang mengalami nyeri sedang dibandingkan nyeri ringan.

4. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sesudah melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang

Berdasarkan tabel 4 Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid (dismenore) sesudah melakukan Senam Dismenorea pada remaja putri di SMA Sindang barang. Pada kelompok kontrol setelah dilakukan Senam Dismenorea didapatkan bahwa dari 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 12 orang (52,5%), mean 3,35, median 3 dan modus 4 sehingga rata-rata sebelum dilakukan abdominal stretching exercise merasakan nyeri ringan-sedang

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Idaningsih & Oktarini tahun 2020 mengatakan bahwa sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77.3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan saat dismenore, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Novadela dimana responden kelompok perlakuan setelah diberi senam dismenore sebagian besar responden mengalami skala nyeri ringan, penelitian ini juga sejalan dengan Trisnawati & Mulyandari16 setelah senam dismenore sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (80%). (Idaningsih, 2020)

Hal ini menunjukan bahwa setelah dilakukan senam dismenore terjadi penurunan skala nyeri yang dialami oleh para responden kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberi senam dismenore terdapat (6.7%) responden nyeri ringan, (86.7%) responden yang mengalami nyeri dengan skala nyeri sedang dan (6.7%) responden mengalami nyeri dengan skala nyeri berat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnawati & Mulyandari tahun 2020 yang mengatakan bahwa tidak terdapat penurunan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol bahkan ada penambahan nyeri berat yang sebelumnya (6.7%) menjadi 13.3%, hasil tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian

Idaningsih & Oktarini3 mengatakan bahwa lebih dari setengah (73.3%) remaja mengalami intensitas nyeri sedang saat dismenore pada saat pengukuran post test. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada penurunan tingkat dismenore pada kelompok kontrol yang dibuktikan dengan tidak ada penurunan tingkat dismenore pada responden kelompok kontrol (Trisnawati, 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peeneelitian yang teelah dilakukan pada bulan Seepteembeer 2024 deengan judul "Pengaruh Abdominal Stretching Exrcise dan Senam Dismenorea Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Sindangbarang", dapat disimpulkan bahwa: 1. Distribusi Freekueensi intensitas nyeri dismenorea sebelum melakukan Abdominal Stretching Exrcise pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang didapatkan bahwa 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasa nyeri sedang yaitu sebanyak 17 orang (73,9%). 2. Distrubusi frekuesnsi intensitas nyeri dismenorea sesudah melakukan Abdominal Stretching Exrcise pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang didapatkan bahwa 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasa nyeri ringan yaitu sebanyak 17 orang (73,9%). 3. Distrubusi frekuesnsi intensitas nyeri dismenorea sebelum melakukan senam dismenores pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang didapatkan bahwa 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasa nyeri sedang yaitu sebanyak 19 orang (82,6%). 4. Distrubusi frekuesnsi intensitas nyeri dismenorea sebelum melakukan senam dismenores pada remaja putri di SMAN 1 Sindangbarang didapatkan bahwa 23 responden penelitian sebagian besar dari responden merasa nyeri ringan yaitu sebanyak 12 orang (52,5%)

DAFTAR PUSTAKA

Arifiani, A. (2020). Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak. [diakses tanggal 2 Oktober 2020]. Tersedia dari: http://ejournal.univtp.ac.id.

Azizah, N. (n. d.). (2021). Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam senagai Upaya Penurunan Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorea) pada Siswi MTs. 5(1), 14-22.

Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur. (2023). Jumlah Remaja Putri di Cianjur. Cianjur: Dinkes . Diakses pada tanggal 31 Desember 2023.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). Data dan Informasi Profil Kesehatan Jawa Barat.

Hidayah, L. S. R. I. (2020). TESIS Oleh: LATIFA SRI HIDAYAH 1602011102.

kemenkes RI. (2022). Perhimpunan Dokter Spesialis Anestesiologi dan Terapi Intensif.

Kumalasari, Intan, dan I. A. (2021). Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.

Nugroho, T. (2020). Taufan Nugroho. Masalah Kesehatan reproduksi wanita. Yogyakarta : Nuha Medika. (2): 156-165.

Potter & Perry. (2022). Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Praktik Edisi 7. Vol.3 Jakarta: EGC.

Potter, P. . & P. A. . (2020). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7 Jilid.Jakarta: EGC.

Riyadi, S. & Harmoko, H. (2020). Standard Operating Procedure dalam Praktek Klinik Keperawatan Dasar. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Roflin, Eddy, Iche Andriyanii Liberty, P. (2021). Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Managementt.

Saraswati, P. D. W. (2019). Hubungan Tingkat Konsumsi Kalsium, Seng Dan Vitamin E Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar. Primary Dysmenorrhea, Pratice Nurse, 1, 105–112.

Setyowati, H. (2020). (2020). Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma pres.

Smeltzer & Bare. (2019). Keperawatan Medical Bedah. Edisi 8 vol 1 Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.

StudyCha, L. (2020). Pengertian Masa Remaja Dan Perkembangan Remaja. 10–51.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: CV. Alfabeta;

Taufan Nugroho. (2019). Masalah Kesehatan reproduksi wanita. Yogyakarta : Nuha Medika. 2019 (2): 156-165.

Wahab. (2021). " Kesehatan Reproduksi remaja " . bantul. Dppkbpmd. https://dppkbpmd.bantulkab.go.id/kesehatan-reproduksi-remaja/.

WHO. (2023). World Health OrganizationFactsheets Dysmenhorea. Diakses tanggal 25 Oktober 2023 dari www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-aids.