

**PENGARUH *ABDOMINAL SRETCHING* TERHADAP PERUBAHAN  
NYERI DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

Anis Nikmatul Nikmah<sup>1)</sup>  
Email : [anisditama@yahoo.com](mailto:anisditama@yahoo.com)

**ABSTRAK**

*Dismenorea* primer adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Tindakan non farmakologis dapat dilakukan melalui *Abdominal stretching*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore primer dengan teknik purposive sampling besar sampel yang diperoleh yaitu 16 orang. Analisa data menggunakan Willcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenore primer hampir sebagian besar (56,2%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan hampir setengahnya mengalami penurunan nyeri dismenore baik tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan, ataupun masih tetap merasakan nyeri yang sama. Uji statistik menunjukkan nilai  $p$  value  $0,001 < \alpha 0,05$  sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Abdominal stretching* bermanfaat untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar *endorphin* sehingga mampu mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Kata Kunci : *Abdominal stretching* , Dismenore Primer, Remaja

**ABSTRACT**

Primary dysmenorrhea is stomach pain that comes from abdomen cramps and it happens during menstruation period. Non pharmacological action can be conducted through abdominal stretching. The aim of this study is to know the influence of abdominal stretching towards primary dysmenorrhea pain change on girl. The design of this study is pre experimental. The population of this study is girls with primary dysmenorrhea. By using purposive sampling, the sample obtained in this study is 16 persons. This study uses Wilcoxon as the data analysis. The result of this study shows that girls with primary dysmenorrhea are suffered from average pain (56.2%) and lights pain (43.7%). Those are the result before conducting treatment. Yet, after giving treatment, dysmenorrhea pain suffered by girls with primary dysmenorrhea is declining at about a half of the total sample. Most of the girls do not feel any pain and light pain. Even though, some of them are still undergoing dysmenorrhea pain. Statistical test shows that score of  $p$  value  $0.001 < \alpha 0.05$  so there is influence of abdominal stretching towards primary dysmenorrhea pain change on girl. Abdominal stretching gives beneficial thing on relaxing muscles, especially abdominal muscles and pelvis so that it can improve *endorphin* level in order to reduce primary dysmenorrhea pain on girl.

Keywords: Abdominal stretching, primary dysmenorrhea, teenager

**PENDAHULUAN**

*Dismenorea* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul<sup>1</sup>. Secara klinis *dismenorea* dibagi menjadi dua, yaitu *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder*<sup>2</sup>.

Prostaglandin terutama PGF2 $\alpha$  dan PGE2 berdifusi ke dalam jaringan endometrial dan menyebabkan kontraksi uterus yang abnormal menyebabkan *iskemia* uterus dan *hipoksia*. Pelepasan PGF2 $\alpha$  meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus dan menyebabkan *vasospasme arteriol* uterus sehingga mengakibatkan *iskemia* dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik<sup>3</sup>.

---

1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Umumnya ketidaknyamanan ini dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua<sup>4</sup>.

Menurut data WHO (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10 - 15% mengalami dismenorea berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Savitri<sup>5</sup> angka kejadian dismenore yang dialami remaja adalah tingkat skala nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 6 (11,8%), nyeri sedang 38 (74,5%), nyeri berat 6 (11,8%), dan nyeri sangat berat 1 (2,0%).

Dampak mikro dalam kasus *dismenorea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan *mood*, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan<sup>6</sup>. Dampak makro dalam kasus *dismenorea* adalah pada *dismenorea* primer tidak ditemukan kelainan ginekologik. Sedangkan pada *dismenorea* sekunder berhubungan dengan kelainan congenital atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometritis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis servik, malposisi uterus<sup>1</sup>.

Untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri<sup>7</sup>. Penggunaan obat analgesik yang tidak sesuai dengan dosis memberikan efek samping pada ginjal yaitu penahanan garam dan cairan, dan hipertensi<sup>8</sup>.

Manajemen non farmakologi seperti kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, dan *exercise* salah satunya *stretching*. *Abdominal stretching* merupakan salah bagian dari satu gerakan *stretching* dan berguna untuk

melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin agar nyeri berkurang. Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan<sup>9</sup>. Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu beralih dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan<sup>10</sup>. Peregangan otot-otot perut dan punggung tersebut menjadi melemas dan nyeri berkurang<sup>11</sup>. Latihan peregangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita muda yang mengalami dismenore primer<sup>12</sup>.

Penelitian yang dilakukan Arifiani<sup>13</sup> penelitian mengenai efektivitas latihan peregangan perut dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak, latihan peregangan perut terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenore.

Mengingat tingginya potensi penggunaan alternatif *stretching* yang lebih aman dan tanpa biaya, maka akan sangat bermanfaat bagi masyarakat jika dilakukan penelitian seputar pengaruh *abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan diketahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre *Ekspeimen* dengan *one group pre test dan post test*.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenorea primer sejumlah 16 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara menggunakan *Non Probability sampling* yaitu jenis teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di Kediri.

Proses Pengumpulan data adalah sebelum diberikan perlakuan dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada menstruasi hari pertama menstruasi pada bulan pertama. Perlakuan yang diberikan adalah *abdominal stretching* pada waktu 3 hari sebelum jadwal menstruasi sampai hari pertama menstruasi dengan durasi 15-20 menit. Setelah diberikan perlakuan diukur kembali tingkat nyeri dismenorea pada hari pertama menstruasi

bulan berikutnya responden. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1  
Karakteristik responden berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentasi (%)
18-19 tahun	6	37,5
20-21 tahun	9	56,3
>21 tahun	1	6,3
Total	16	100

Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar responden

berusia antara 20-21 tahun yaitu sebanyak 9 responden (56,3%).

Tabel 2  
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia menarche	Jumlah	Presentasi (%)
10-11 tahun	5	34,4
12-13 tahun	10	59,4
>13 tahun	1	6,3
Total	16	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menarche menunjukkan sebagian besar responden berusia antara 12-13 tahun yaitu sebanyak 10 responden (59,4%).

Tabel 3  
Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Sebelum Diberikan *abdominal stretching*

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Prosentase (%)
Nyeri Ringan	7	43,7
Nyeri Sedang	8	56,3
Total	16	100

Tabel 3 diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan teknik stretching tingkat nyerinya termasuk

kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 9 responden (56,2%) dari total 16 responden.

Tabel 4  
Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenore Primer Sebelum Diberikan *abdominal stretching*

Tingkat Nyeri Dismenorea	Jumlah	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	8	50
Nyeri Ringan	4	25
Nyeri Sedang	4	25
Total	16	100

Tabel 4 diinterpretasikan sebagian besar responden sesudah diberikan teknik stretching intensitas nyerinya termasuk kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 8 responden (50%) dari total 16 responden.

Tabel 5 diinterpretasikan bahwa distribusi responden berdasarkan sebelum dan sesudah diberikan teknik stretching adalah hampir sebagian besar yaitu sebanyak 9 responden (56,2%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan perlakuan, hampir setengahnya juga yaitu sebanyak 7 responden

(43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan hampir sebagian besar yaitu sebanyak 8 responden (50,0%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan sebagian kecil juga yaitu sebanyak 4 responden (25,0%) mengalami nyeri ringan dan sedang sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan *Wilcoxon* diketahui bahwa besar nilai  $p < 0,001 < 0,005$  berarti ada perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sesudah diberikan *abdominal stretching* pada remaja putri

Tabel 5

Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Stretching				
Kriteria Tingkat nyeri dismenorea	Pre <i>abdominal stretching</i>		Post <i>abdominal stretching</i>	
	N	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	8	50
Nyeri ringan	7	43,7	4	25
Nyeri sedang	9	56,2	4	25
Total	16	100	16	100
$\rho = 0,001$	$\alpha = 0,05$			

## PEMBAHASAN

Sebagian besar responden sebelum diberikan teknik stretching tingkat nyerinya termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 9 responden (56,2%) dari total 16 responden.

Sebagaimana telah diuraikan dalam teori bahwa dismenore merupakan nyeri ketika seseorang haid. Menurut Maulana (2008) dismenorea menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagian nyeri yang terus-menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Remaja yang mengalami nyeri dalam rentang nyeri sedang tersebut ketika mengalami dismenorea mereka akan terganggu aktivitas, baik aktifitas fisik maupun psikis salah satu contoh mereka akan terganggu tingkat konsentrasi belajarnya dikarenakan nyeri yang mereka rasakan<sup>14</sup>.

*Exercise* sangat bermanfaat untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh, dan juga bisa digunakan secara teratur bisa digunakan sebagai latihan pengurangan dismenorea<sup>15</sup>.

*Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid.

Setelah diberikan perlakuan hampir sebagian besar yaitu sebanyak 8 responden (50,0%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan perlakuan sebagian kecil juga yaitu sebanyak 4 responden (25,0%) mengalami nyeri ringan dan sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Windastiwi<sup>16</sup> dengan hasil setelah

dilakukan *abdominal stretching exercise* dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri dismenorea berat, intensitas nyeri dismenorea ringan 15% dan sebagian besar responden (85%) mengalami dismenore sedang.

Penelitian yang dilakukan Marjan<sup>17</sup> bahwa *stretching* merupakan alternatif terapi yang aman dan lebih murah. Selain itu lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea primer daripada penggunaan terapi jahe.

Penelitian Yuliana<sup>18</sup> rata-rata tingkat nyeri dysmenorrhea primer sebelum diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri dysmenorrhea primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806 Pemberian *abdominal stretching exercise* terbukti memberikan pengaruh dalam penurunan nyeri pada dysmenorrhea primer pada siswi MAN I Surakarta.

## KESIMPULAN

*Abdominal stretching* latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit oleh remaja. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan selain juga merupakan salah satu teknik relaksasi yang akan menghasilkan hormon endorphin, sehingga merupakan alternatif pereda nyeri dismenorea yang efektif dan murah yang bisa dilakukan oleh remaja putri.

## SARAN

### Bagi responden

Remaja yang mengalami dismenorea primer melakukan *abdominal stretching* untuk mencegah ataupun mengurangi rasa nyeri sebelum maupun saat menstruasi.

### **Bagi Tempat penelitian**

Tenga Kesehatan dapat memakai alternative terapi nyeri haid selain dengan teknik farmakologis, yakni melalui *abdominal stretching* yang tentunya tidak memiliki efek samping dan murah yang minimal

### **Bagi Peneliti Lain**

Dapat dijadikan sebagai salah satu referensi kepustakaan penelitian selanjutnya, melanjutkan penelitian yang berkaitan dengan *abdominal stretching*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Judha Mohamad, dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan
- Anugroho, D. & Wulandari, A (2011) *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* Edisi 4. Jakarta : EGC
- Morgan, G., Hamilton, C. (2009). *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*; Edisi 2; Cetakan I. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran. ECG. 180-186
- Savitri, Rahayu. 2015. Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. [http://jurnalkeperawatan.stikes-aisyiyahbandung.ac.id/file/RahayuSavitri\\_JKA\\_Vol2\\_No2\\_Desember\\_2015\\_04.pdf](http://jurnalkeperawatan.stikes-aisyiyahbandung.ac.id/file/RahayuSavitri_JKA_Vol2_No2_Desember_2015_04.pdf)
- Prawirihardjo, Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta. Rajawali Pers
- Rozako, N. M. (2012) Perbedaan Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Teknik Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern ALQur'an Buaran Pekalongan Tahun 2012.
- Kasim F, dkk, 2010, *Informasi spesialite obat indonesia*. PT. ISFI, Jakarta. Yogyakarta : Nuha Medika
- Kusuma. (2009) *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Orang Sehat*. Jakarta. Rineka Cipta
- Anderson, (2009) *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Andira, D. (2010) *Metode Penelitian Kesehatan Reproduksi Wanita*. Suranbaya. A Plus Book
- Gamit, Sheth, Vyas. *The Effect of Stretching Exercise on Primary Dysmenorrhhea in Adult Girls*. 2014. *International Journal of Medical Science and Public Health*. Vol.3:5:549-551.
- Arifiani, Ayu. 2016. Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Panca Bhakti Pontianak. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmk-eperawatank/article/download/21394/17350>.
- Manuaba. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Edisi 2. EGC: Jakarta
- Brown J, Brown S: *Exercise for dysmenorrhea*, *Cochrane Database Syst Rev*(2), 2010. CD004142
- Windastiwi, Weny. 2015. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea*. <http://ejournal.poltekkesmg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/1909/479>
- Marjan Ahmad Shirvani, Narges Motahari-Tabari, Abbas Alipour. 2017. Use of ginger versus stretching exercises for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial. [http://dx.doi.org/10.1016/S20954964\(17\)60348-0](http://dx.doi.org/10.1016/S20954964(17)60348-0)
- Yuliana, Ika. 2013. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dysmenorrhea Primer Siswi Man 1 Surakarta*. Naskah Publikasi