

**EFEKTIVITAS LATIHAN ABDOMINAL STRECTING DAN SENAM DISMINORHEA
TERHADAP PENURUNAN DISMINORHEA****Mei Puji Lestari^{1*}, Nofa Anggraini²**^{1,2}Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: meipujilestar9@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2023

Diterima: 16 Maret 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11194>

Diterbitkan: 01 April 2024

ABSTRACT

According to WHO data, it was found that the incidence of women experiencing menstrual pain was 1,769,425 people (90%) with 10% - 15% experiencing severe menstrual pain. To determine the effectiveness of abdominal stretching exercise and dysmenorrhea gymnastics on reducing primary dysmenorrhea. Using quasi-experimental with two group pretest-posttest design. The study population was young women at TPMB Joglo who had menstruated, namely 30 respondents. The research sample amounted to 30 respondents who were divided into two groups, namely 15 respondents of the abdominal stretching group and 15 respondents of dysmenorrhea gymnastics. bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon Signed Test obtained a value of $p=0.000 < 0.05$ so it can be concluded that there is an effectiveness of abdominal stretching exercises on reducing dysmenorrhea. While based on the results of the Wilcoxon range list test obtained a value of $p = 0.001 < 0.005$ so it can be concluded that there is an effectiveness of dysmenorrhea gymnastics on the decline of dysmenorrhea. In conclusion, abdominal stretching exercises and dysmenorrhea exercises are effective for reducing menstrual pain in adolescent girls. Suggested in this study for educational institutions, for research sites, for respondents and for further researchers.

Keywords: Exercise Abdominal Stretching, Menstrual Pain**ABSTRAK**

Menurut WHO didapatkan data bahwa angka kejadian perempuan yang mengalami nyeri menstruasi sejumlah 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10% - 15% mengalami nyeri menstruasi berat. Untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* dan senam *dysmenorrhea* terhadap penurunan dismenore primer. Menggunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah remaja putri di TPMB Joglo yang sudah menstruasi yaitu sebanyak 30 responden. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok *abdominal stretching* dan 15 responden senam disiminore. *analisis bivariat* menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Test* diperoleh nilai $p=0.000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas Latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan disiminore. Sedangkan berdasarkan hasil uji *wilcoxon range list* di peroleh nilai $p = 0,001 < 0,005$ sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas senam disiminore terhadap penurunan

disminore. Simpulan di dapatkan Latihan abdominal stretching dan senam disminore efektif untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri. Disaran dalam penelitian ini untuk Institusi pendidikan, untuk tempat penelitian, untuk responden dan untuk peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Latihan *Abdominal Stretching*, Disminore, Senam Disminore

PENDAHULUAN

Remaja adalah usia individu mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Memasuki masa remaja ada beberapa jenis hormon yang mulai berperan aktif terutama hormon estrogen dan progesteron, sehingga pada tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Perubahan tersebut antara lain: pembesaran payudara, panggul melebar, mulai tumbuh rambut-rambut halus di kemaluan dan ketiak dan di samping hal tersebut wanita yang sudah memasuki masa remaja yang akan mengalami menstruasi (Sampara et al., 2020).

Menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi. Menstruasi menimbulkan tanda dan gejala yang berbeda, diantaranya gangguan rasa aman atau nyeri. Hampir seluruh perempuan termasuk didalamnya remaja putri pasti pernah mengalaminya dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang pedal-pegal di panggul, rasa kram pada daerah suprapubis, mual muntah, nafsu makan menurun hingga terjadi kehilangan keadaran (Julia Fitriingsih, 2018).

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas (Rahmawati et al., 2021).

Dismenorea terjadi di perut bagian bawah pinggang yang menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Gejala dismenorea sering terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Rosita et al., 2021).

Selain itu *dismenore* juga mengakibatkan kontraksi uterus abnormal yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intrauteri dan kadar prostaglandin dalam darah. Bila kontraksi uterus abnormal terjadi terus-menerus akan mengakibatkan penurunan sirkulasi darah sehingga akan membuat uterus menjadi iskemik atau hipoksia yang dapat berisiko mengganggu kesuburan wanita dan mengakibatkan infertilitas (Farida et al., 2022).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer. Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89%

dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat dismenore adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul (Fitri et al., 2021).

Beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri bisa ditangani dengan terapi analgesik yang termasuk metode paling umum di gunakan untuk menghilangkan nyeri, akan tetapi terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Manajemen non farmakologi yang bisa dilakukan antara lain kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, yoga, *exercise*, olahraga dan senam secara teratur. Dalam hal ini perlu adanya alternatif lain yang mudah untuk mencegah atau mungkin bisa mengurangi angka kejadian *dismenorea* di antaranya adalah melakukan terapi *abdominal stretching exercise* Dan melakukan senam *dismenorea* (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Senam dismenore dan *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat

penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Andaeni et al., 2021)

Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Dampak yang muncul akibat dismenore adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan wanita setiap datang menstruasi, gangguan pada system reproduksi bisa muncul. *Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yang sering digunakan ialah analgetik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan lain-lain. Akan tetapi penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan penurunan pada darah (anemia). Sedangkan pengobatan non farmakologi, banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore primer, misalnya penggunaan kompres hangat, olahraga teratur, dan mengkonsumsi produk-produk herbal yang telah dipercaya khasiatnya (Triyani et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada Remaja Putri di Wilayah Kerja PMB Jakarta Barat Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa dari 10 remaja putri didapatkan 6 remaja putri mengalami dismenore setiap kali menstruasi. Dari 6 remaja putri yang mengalami dismenore diketahui bahwa penanganan dismenore menggunakan obat penurunan rasa nyeri dan belum pernah menggunakan terapi seperti *Abdominal Staching* dan *Senam Dismenorea*.

TINJAUAN PUSTAKA

Dismenore

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani. Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal. *Meno* yang berarti bulan dan *orrhea* yang berarti aliran. *Dismenore* ialah 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 (Prianti, 2019).

Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah. Dismenorea disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandung berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri (Pratiwi & Mutiara, 2017).

Sifat dari pengukuran intensitas nyeri ialah subjektif dan individual karena pengertian dari intensitas nyeri merupakan gambaran kesakitan atau keperihan nyeri yang dirasakan oleh seseorang yang mengalaminya. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif dapat dilakukan dengan menggunakan antara respon fisiologi tubuh terhadap nyeri yang dirasakan seseorang. Pengukuran intensitas nyeri seseorang dapat diukur dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Dianggap sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Penggunaan skala NRS biasanya

dipakai patokan 10 cm untuk menilai nyeri pasien. Nyeri yang telah dinilai pasien akan di kategorikan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6), nyeri berat (7-9) dan nyeri hebat (10).

Abdominal Staching Exercise

Latihan/exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. *Stretching* (peregangan) adalah aktivitas fisik yang paling sederhana. *Stretching* merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. Adapun salah satu cara *exercise* / latihan untuk mengurangi intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise* (Oktariani, 2017)

Abdominal stretching exercise (latihan peregangan otot) 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 uterus sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Rosita et al., 2021).

Senam Dismenore

Senam atau olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena pada saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. *Endorphin* dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk menghasilkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Loyda & Zulaika, 2010).

Rumusan masalah

Penerapan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri pada remaja untuk dismenorhea merupakan metode yang harus dikembangkan oleh semua pelayanan kesehatan khususnya bidan. Hal ini secara tidak langsung akan membantu remaja dalam mengatasi nyeri akibat dismenorhea yang terjadi dan mencegah terjadinya komplikasi seperti tak sadarkan diri atau nyeri berat. Prinsip metode ini adalah mengurangi ketegangan remaja sehingga merasa nyaman, rileks dan meningkatkan stamina menghadapi aktivitas sehari-hari. Maka Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektivitas *abdominal stretching exercise* dan senam *dismenorea* terhadap penurunan dismenorea primer”

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka pertanyaan untuk penelitian ini adalah apakah ada efektivitas *abdominal stretching exercise* dan senam *dismenorea* terhadap penurunan dismenorea primer?

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* dan senam *dismenorea* terhadap penurunan dismenorea primer.

METODOLOGI PENELITIAN

Menggunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei Tahun 2023. Populasi penelitian adalah remaja putri di TPMB Joglo yang sudah menstruasi yaitu sebanyak 30 responden. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok *abdominal streatching* dan 15 responden senam *disminore*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive* sampling dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang ditentukan ialah Remaja putri yang mengalami dismonorea pada hari pertama; Remaja Putri yang memiliki Nyeri dismenorea sedang; Remaja Putri yang memiliki Umur 19 Tahun; Bersedia menjadi responden; dan Remaja dalam keadaan sadar. Adapun kriteria eksklusi berupa Remaja putri yang mengalami dan memiliki penyakit bawaan lainnya; Tidak bersedia menjadi responden; dan Remaja Putri yang memiliki Nyeri dismenorea berat. Pengumpulan data dilaksanakan dengan wawancara serta menggunakan lembar observasi guna mengidentifikasi karakteristik responden. Alat ukur yang digunakan yaitu *Numeric Rating Scales (NRS)*. Adapun pengumpulan data secara sekunder didapatkan data dari rekam medik. Data kemudian diolah melalui Langkah *editing, entry data*, dan *tabulating*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat distribusi frekuensi dan analisis *bivariat* menggunakan uji t.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Disminore Sebelum dan Sesudah Diberikan *Abdominal Streatching* dan Senam Disminore di PMB Joglo Jakarta Barat Tahun 2023

Disminore	<u>Abdominal Streatching</u>				Disminore	<u>Senam Disminore</u>			
	<u>Pretest</u>		<u>Posttest</u>			<u>Pretest</u>		<u>Posttest</u>	
	F	%	F	%		F	%	F	%
Ringan	0	0	15	100	Ringan	0	0	15	100
Sedang	12	80	0	0	Sedang	13	87	0	0
Berat	3	20	0	0	Berat	2	13	0	0
Total	15	100	15	100	Total	15	100	15	100

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami Disminore sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%), sedangkan yang mengalami disminore berat sebanyak 3 responden (20%). Terdapat penurunan yang signifikan terhadap disminore pada remaja di PMB Joglo Jakarta Barat yaitu sebanyak 15 responden (100%) mengalami disminore ringan. Mayoritas

responden mengalami Disminore sedang yaitu sebanyak 13 responden (87%), sedangkan yang mengalami disminore berat sebanyak 2 responden (17%). Terdapat penurunan yang signifikan terhadap disminore pada remaja di PMB Joglo Jakarta Barat yaitu sebanyak 15 responden (100%) mengalami disminore ringan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan sebelum dan sesudah dilakukan *Finger Hold* Di Klinik Puri Medika Cendekia, Kembangan, Jakarta Barat

<u>Skala Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif</u>		<u>Jumlah</u>	<u>Persentase</u>
Pre Test	Nyeri Sedang	14	46.7
	Nyeri Hebat	16	53.3
Pos Test	Sedikit Nyeri	20	66.7
	Nyeri Sedang	10	33.3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh bahwa dari 30 responden terdapat 14 (46.7%) responden yang mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan *Finger Hold*, dan terdapat 16 (53.3%) responden yang mengalami skala nyeri hebat sebelum dilakukan *Finger Hold*.

Sedangkan dari 24 responden terdapat 20 (66.7%) responden yang menyatakan sedikit nyeri setelah dilakukan *Finger Hold*, dan terdapat 10 (33.3%) responden yang menyatakan nyeri sedang setelah dilakukan *Finger Hold*.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas Abdominal Streatching Dan Senam Disminorhea Penuruan Disminorhea di PMB Joglo Jakarta Barat Tahun 2023 Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Pre-test Abdominal Streatching		Post-test Abdominal Streatching		T	P-value
	M	SD	M	SD		
	5.67	1.234	2.00	0.535	3.573	0.000
Disminore	Pre-test senam disminore		Post-test Senam disminore		t	P-Value
	M	SD	M	SD		
	5.60	0.910	1.73	0.704	3.455	0.001

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon dari data metode Abdominal Streatching didapatkan p-value 0,000 <0,05. hasil uji Wilcoxon untuk metode Senam Disminorhea

didapatkan p-value 0,001 <0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa Terdapat Efektivitas Metode Abdominal Streatching Dan Senam Disminorhea Terhadap Penurunan Disminorhea.

PEMBAHASAN

Gambaran Disminore sebelum diberikan abdominal streatching pada remaja di PMB Joglo Jakarta Barat Tahun 2023.

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami Disminore sedang yaitu sebanyak 12 responden (80%), sedangkan yang mengalami disminore berat sebanyak 3 responden (20%).

Hasil Penelitian Ini sejalan Rahmawati et al. (2021) dengan menunjukkan bahwa terdapat Menunjukkan bahwa remaja sebelum dilakukan abdominal stretching exercise sebagian besar dengan tingkat nyeri berat sebanyak 16 (84.2%), nyeri sangat berat 1 (15,8%) dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan dan sedang. Sedangkan setelah dilakukan abdominal stretching exercise sebagian besar dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 15 (78,95%), nyeri berat 3 (15,8%) dan tidak ada yang mengalami nyeri tingkat sangat berat. Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami rasa sakit.

Sifat serta tingkatan rasa sakit bermacam-macam, yaitu ringan sampai berat. Keadaan seperti itu dinamakan dismenore, yaitu kondisi sakit yang kuat serta bisa menghambat kegiatan sehari-hari. Dismenore adalah kejadian simptomatik seperti sakit perut, punggung serta kram. Keluhan gastrointestinal berupa *nausea* dan buang air besar cair bisa muncul sebagai keluhan menstruasi Rasa nyeri ini timbul akibat ketidak seimbangan hormon progesterone sehingga menyebabkan kram perut bagian bawah bahkan bisa menyebar sampai ke pinggang, hal ini berawal dari kontraksi uterus yang sangat intens saat endometrium luruh di fase menstruasi (Nurjanah et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khodijah (2019). Intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang memberikan kesan serta efek yang

berbeda satu sama lain mengenai rasa sakit yang dikeluhkan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena rasa sakit merupakan perasaan subjektif yang hanya individu sendiri yang tahu bagaimana tingkatan sakit yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya mengacu pada instrumen yang dipakai untuk mengukur nyeri responden.

Menurut asumsi peneliti pada saat menstruasi, Responden akan merasakan yang namanya krma pada perut bagian bawah yang mempunyai sifat Kronis dan Siklik. Menurut penelitian, banyaknya responden yang mengalami nyeri haid sedang disebabkan adanya salah satu faktor yaitu Faktor endokrin yang berpengaruh, disminore juga disebabkan oleh kram otot uterus siswi yang jarang berolahraga kemungkinan terkena disminore akan lebih besar dibandingkan dengan siswi yang berolah raga.

Gambaran *Disminore* Setelah Diberikan *Abdominal Strectching*

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap disminore pada remaja di PMB Joglo Jakarta Barat yaitu sebanyak 15 responden (100%) mengalami disminore ringan.

Hasil Penelitian Ini sejalan Partiw et al. (2021) dengan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan antar kelompok. Pada kelompok intervensi senam dismenore terdapat 7 (58.30%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 5 (41.70%) mengalami intensitas nyeri sedang. Pada kelompok abdominal stretching exercise terdapat 8 (66.70%) mengalami intensitas nyeri ringan dan 4 (33.30%) mengalami intensitas nyeri sedang. Sementara pada kelompok kontrol terdapat 8

(66.70%) mengalami intensitas nyeri sedang dan 4 (33.30%) mengalami nyeri berat.

Menurut Nurjanah et al. (2019) Abdominal Stretching Exercise memiliki pengaruh bagi responden dalam mengurangi nyeri haid karena semua responden tepat dalam melakukan gerakan sesuai dengan pedoman latihan dan mengikuti instruksi dari peneliti. Selain itu, gerakan abdominal stretching exercise yang tidak terlalu sulit dan mudah dilakukan serta gerakan yang langsung ke bagian abdominal sehingga dapat memberikan efek dalam menurunkan nyeri haid pada responden dan Senam dismenore dapat menurunkan nyeri menstruasi yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Senam Dismenore juga dapat memberikan sensasi rileks yang berangsurangsur sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi karena menghasilkan hormon endorfin. Hormon endorfin yang disekresikan ini berhubungan dengan teori "gate control" dari yang mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan ditutup. Salah satu cara menutup mekanisme pertahanan ini adalah dengan merangsang sekresi endorfin (penghilang nyeri alami) yang akan menghambat pelepasan impuls nyeri menstruasi.

Dari hasil tersebut didapatkan adanya penurunan derajat nyeri pada intervensi abdominal stretching. Hal ini karena gerakan dari latihan peregangan otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reroduksi hal ini yang memperlancar supply oksigen

ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang

Penelitian ini searah dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Syaiful & Naftalin (2018) dimana hasil penelitiannya menunjukkan adanya pengurangan nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan abdominal stretching. Desain riset yang diterapkan pra-eksperimental (satu kelompok pre post dan test design) (Yakup et al., 2023)

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengurangan disminore pada siswi setelah lakukan abdominal stretching 3 hari sebelum siklus haid berikutnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dimana hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada responden sebelum dan setelah dilakukan intervensi abdominal stretching. dalam penelitian ini menunjukkan nyeri haid tidak hanya dapat di kurangi dengan melakukan terapi farmakologi, melainkan juga dapat di tangani dengan non farmakologi seperti dengan melakukan Abdominal Stretching (Yakup et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Yuniza et al. (2021) penelitian dilakukan dengan tujuan menganalisis pengaruh pemberian Abdominal Stretching Exercise terhadap pengurangan disminore pada siswi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa ada pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap nyeri haid pada siswi ditunjukkan dari nilai P value dengan nilai 0.000.

Menurut asumsi peneliti penurunan nyeri haid ini dapat terjadi oleh karena latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan siswi sehingga membuat kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas otot perut dan

meningkatkan produksi hormone endorphen sehingga mengurangi nyeri haid pada wanita dan merasakan lebih nyaman dan gembira, selain itu melancarkan oksigen yang mengalir ke otot. Hal ini didukung penelitian Sormin menyatakan bahwa latihan tubuh (exercise) yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon endorphen di dalam tubuh memberi dampak penurunan skala nyeri.

Gambaran Disminore Sebelum Diberikan Senam *Disminore*

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami Disminore sedang yaitu sebanyak 13 responden (87%), sedangkan yang mengalami disminore berat sebanyak 3 responden (13%). Berdasarkan penelitian Farida et al. (2022) menunjukkan bahwa pada saat pretest sebahagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebesar 28 orang (93.3%) dan sebahagian kecil mengalami nyeri ringan sebesar 2 orang (6.7%). Pada saat posttest seluruh remaja mengalami nyeri ringan sebesar 30 orang (100%).

Disminore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Nyeri berkurang setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi. Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi (Sampara et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khodijah (2019). Intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Setiap orang

memberikan kesan serta efek yang berbeda satu sama lain mengenai rasa sakit yang dikeluhkan oleh setiap orang. Ini disebabkan karena rasa sakit merupakan perasaan subjektif yang hanya individu sendiri yang tahu bagaimana tingkatan sakit yang dirasakannya. Sedangkan peneliti hanya mengacu pada instrumen yang dipakai untuk mengukur nyeri responden.

Menurut asumsi peneliti pada saat menstruasi, Responden akan merasakan yang namanya krma pada perut bagian bawah yang mempunyai sifat Kronis dan Siklik. Menurut penelitian, banyaknya responden yang mengalami nyeri haid sedang disebabkan adanya salah satu faktor yaitu Faktor endokrin yang berpengaruh, disminore juga disebabkan oleh kram otot uterus siswi yang jarang berolahraga kemungkinan terkena disminore akan lebih besar dibandingkan dengan siswi yang berolah raga.

Gambaran *Dismenore* Setelah Diberikan Senam *Dismenore*

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan terhadap disminore pada remaja di PMB Joglo Jakarta Barat yaitu sebanyak 15 responden (100%) mengalami disminore ringan.

Hasil penelitian Partiwati et al. (2021) pada negative ranks ada 30 responden yang mengalami penurunan skala nyeri dengan mean ranks sebesar 15.50 dan nilai sum of rank 456.000. Pada nilai asymp.sig. (2 tailed) didapat 0,000 (< 0,05), yang berarti pemberian senam *Dismenore* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri

Senam *Dismenore* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin, hormon

endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot. Senam *Dismenore* bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormon khususnya estrogen, dapat melepaskan endorfin beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri, dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah mencari lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *Dismenore* dan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi (Partiwati et al., 2021).

Hasil penelitian Fitri et al. (2021), tentang efektivitas senam *Dismenore* dan musik klasik terhadap penurunan *Dismenore* pada remaja. Didapatkan bahwa pemberian senam *Dismenore* berpengaruh terhadap penurunan nyeri *Dismenore* pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Agusafutri & Wijayanti (2016), hasil yang didapat dimana pemberian senam haid efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada Mahasiswa Kebidanan STIKes Kusuma Huda Surakarta.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian (Sampara et al., 2020) yang menunjukkan bahwa pemberian senam *Dismenore* berpengaruh terhadap terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Idaningsih & Oktarini (2020) dimana hasil yang didapat senam *dismenor* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini, pemberian senam *Dismenore* selama 3 hari dengan

durasi 20 menit berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri. Pemberian senam *Dismenore* dapat melepaskan hormone endorphin, memperlancar peredaran darah dan meningkatkan volume darah yang mengalir didalam tubuh sehingga menekan rasa nyeri yang dirasakan oleh remaja tersebut

Efektivitas Metode *Abdominal Stretching Exercise* dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan *Dismenore*

Pada Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji Wilcoxon dari data metode *Abdominal Strecting* didapatkan p-value $0,000 < 0,05$. hasil uji Wilcoxon untuk metode Senam *Disminorhea* didapatkan p-value $0,001 < 0,05$. Maka dapat di simpulkan bahwa Terdapat Efektivitas Metode *Abdominal Strecting* Dan Senam *Disminorhea* Terhadap Penurunan *Disminorhea*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2021) yang mendapati bahwa ada perbedaan yang signifikan ($p=0.01$) penurunan intensitas nyeri pada kelompok *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari sebelum menstruasi dan terapi seledri dibandingkan dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam *Dismenore* mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai p-value = 0,00.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurjanah et al. (2019) Dengan nilai median sebelum dan sesudah senam *Dismenore* mengalami penurunan yang ditandai dengan nilai p-value = 0,01 ada pengaruh senam *Dismenore* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putrid an Dari uji tersebut didapatkan nilai p value sebesar 0,000. Nilai p value yang diperoleh $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan

Ha diterima artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Senam *Dismenore* merupakan salah satu dari olahraga yang merupakan rangkaian gerakan secara dinamis yang dilakukan untuk mengurangi keluhan rasa nyeri saat menstruasi. Gerakan yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan, dan dapat dikerjakan secara mandiri, berkelompok atau dengan bantuan dengan instruktur. Tujuan senam *Dismenore*, untuk membantu mengurangi keluhan nyeri pada saat menstruasi dan membantu remaja putri untuk rileks dalam menurunkan nyeri menstruasi dan *Abdominal Stretching Exercise* dapat membantu mengurangi *Dismenore* primer (Djimbula et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti bahwa *Abdominal Stretching Exercise* dan Senam *Dismenore* dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakalogi yang dapat mengurangi intensitas nyeri pada *Dismenore* primer dan memberikan sensasi rileks, karena latihan ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas otot serta meningkatkan nafsu makan dan daya ingat, mengurangi ketegangan otot (kram) meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan serta dapat menstabilkan mood menjadi lebih baik. Latihan fisik dengan intensitas sedang dapat membantu mengurangi nyeri dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi dan dapat mengurangi *stress*.

KESIMPULAN

Terdapat Efektivitas Metode *Abdominal Strecting* Dan Senam *Disminorhea* Terhadap Penurunan *Disminore*.

Saran

Pengetahuan terkait *Dismenore* untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan perawatan diri remaja perempuan sehingga mereka dapat mengelola *Dismenore* dan mengurangi gangguan dengan tepat dan dapat menjalani proses menstruasi dengan nyaman.

Agar dapat di jadikan sebagai program kesehatan, Hal ini dapat di lakukan melalui kerjasama pihak puskesmas dan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja sebelum sekali dan memfasilitasi konseling kesehatan dan memberdayakan UKS.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil dari penelitian ini dapat mejadi sumber dan bahan pertimbangan dalam mendalami pengembangan karya tulis peneliti selanjutnya dalam mengatasi nyeri *Dismenore* pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agussafutri, W. D., & Wijayanti, I. B. (2016). Efektivitas Senam Haid Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswi Prodi Diii Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Keseshatan Kusuma Husada*, 7(2).
- Andaeni, W. R., Kristiningrum, W., Purdianti, R. S., & Liana, V. (2021). *Gerakan Yoga untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja*. 165-173.
- Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas Senam *Dismenore* dan bdominal stretching exercise Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 288-296. <https://doi.org/10.35816/jisk h.v11i1.754>
- Farida, E., Sunarsih, S., Iqmy, L. O., & Susilawati, S. (2022). Turmeric Tamarind Tonic Effect On Dysmenorrhea In Premarital Women. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 828-833. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.7748>
- Fitri, S. A., Salafas, E., Rahmadini, A. F., & .. (2021). Yoga Pada Remaja Untuk Mengatasi *Dismenore*. *Call for Paper ...*, 149-156.
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(2), 1-23.
- Julia Fitriningsih. (2018). *Kesehatan Reproduksi* (Syamsunie Carsel (ed.)). Media Pustaka.
- Khodijah, S. (2019). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Loyda, F., & Zulaika, F. (2010). Hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri terhadap sikap menghadapi. *XI(1)*, 131-134.
- Nurjanah, I., Yuniza, Y., & Iswari, M. F. (2019). Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.32502/sm.v10i1.1749>
- Oktariani, M. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Bidan Pendidik*.

- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam *Dismenore* Dan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja *Dismenore* Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1).
<https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Majority*, 6(1), 51-54.
- Prianti, A. T. (2019). Seminar nasional sains, teknologi, dan sosial humaniora uit 2019. *Sains, Seminar Nasional Penelitian, Lembaga Pengabdian, D A N Uit, Masyarakat*, 4-12.
- Rahmawati, A., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya *Dismenore* merupakan rasa nyeri yang t. *Bimtas*, 5(2), 1-11.
- Rosita, Syam, N. fitri S., Lestari, A., & Jumrah. (2021). Efektifitas Latihan *Abdominal stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 709-713.
<https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1222>
- Sampara, N., Nurhidayat Triananinsi, Rosita Passe, & Jumrah Sudirman. (2020). Reducing Visual Descriptor Scale (VDS) in Dysminorrhea on Adolescence by Giving Wood Secang Boiled Water (*Caesalpinia Sappan L*) in Megarezky University. *International Journal of Science, Technology & Management*, 1(4), 448-452.
<https://doi.org/10.46729/ijstm.v1i4.68>
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). *Abdominal Stretching Exercise* Menurunkan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269.
<https://doi.org/10.32831/jik.v7i1.195>
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, ayu nur I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi *Dismenore* Pada Remaja Dengan Teknik Yoga. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 0(0), 132-136.
- Yakup, H., Irnawati, Y., & Zulhijriani, Z. (2023). Efektivitas *Abdominal Streching* terhadap penurunan nyeri *Dismenorhe* pada siswi di SMPN 2 Mamosalato Morowali Utara. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 213-219.
<https://doi.org/10.34305/jnp.e.v3i2.756>
- Yuniza, Y., Novayanti, W. C., & Suzana, S. (2021). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Masker Medika*, 9(1), 365-371.
<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i1.440>