

**Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan
Dismenore pada Remaja Putri**
***The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Decreasing
Dysmenorrhea in Adolescent Girls***

Novita Mansoben^{1*}, Maylar Gurning^{2*}, Irtan H Sikowai³
^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Kesehatan Papua

Abstract

The incidence of dysmenorrhea in the world is 90% and 15% is in the classification of severe pain. Dysmenorrhea that occurs in Indonesia is 64.25% which is classified into 54.89% women with primary and secondary pain 9.36%. 75% of primary dysmenorrhea suffered by adolescents with different levels of pain. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on the reduction of dysmenorrhea in adolescent girls at SMA Negeri 1 Sorong city. The research method was pre-experimental with a one-group pre-test-post-test design involving 42 young women who had dysmenorrhea. Sampling using Accidental Sampling technique with data collection using SOP abdominal stretching exercise and numeric rating scale to determine the scale of dysmenorrhea. The results of data analysis using the Wilcoxon test showed that the decreased value of the dysmenorrhea scale for the intervention pre-test and post-test intervention was 42 with a mean rank of 21,50 and a sum of ranks 903,00, which means that all subjects experienced a decrease in the level of menstrual pain from before to after the action. . In addition, the value of $<0,05$ means that abdominal stretching exercise is effective in reducing dysmenorrhea. The conclusion is that there is an effect of abdominal stretching exercise on decreasing dysmenorrhea.

Keywords: abdominal stretching exercise, dysmenorrhea, adolescent

Abstrak

Angka kejadian *dismenore* di dunia sebesar 90% dan 15% berada pada klasifikasi nyeri berat. *Dismenore* yang terjadi di Indonesia berjumlah 64,25% yang terklasifikasi menjadi 54,89% wanita dengan nyeri primer dan sekunder 9,36%. *Dismenore* primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Metode penelitian adalah *pre-eksperimental* dengan *design one group pre test – post test* melibatkan 42 remaja putri yang mengalami *dismenore*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling* dengan pengumpulan data menggunakan SOP *abdominal stretching exercise* dan *numeric rating scale* untuk mengetahui skala *dismenore*. Hasil analisis data menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai penurunanskala *dismenore* untuk *pre-test* intervensi dan *post-test* intervensi adalah 42 dengan *mean rank* 21,50 dan *sum of ranks* 903,00 yang berarti bahwa semua subjek mengalami penurunan tingkat nyeri haid dari sebelum ke setelah tindakan. Selain itu, didapatkan nilai $\rho <0,05$ yang berarti *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan *dismenore*. Kesimpulan bahwa adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore*.

Kata Kunci: abdominal stretching exercise, *dismenore*, remaja

*Penulis Korespondensi:

Novita Mansoben, email: novitamansoben@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Periode remaja yaitu periode peralihan dari anak ke periode dewasa yang dikategorikan dengan usia 12-19 tahun. Pada masa remaja ini akan berlangsung pertumbuhan yang terjadi secara pesat dan perkembangan secara fisik yang terjadi dengan cepat adalah periode pubertas. Bagi remaja putri periode pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya menarche atau menstruasi untuk pertama kali (Diananda. A, 2018; WHO, 2017).

Menstruasi merupakan reaksi fisiologis yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif wanita. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium pada dinding Rahim. Wanita yang telah menstruasi umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu *dismenore* (Kristianingsih, 2016).

Menurut *American College of Obstetricians and Gynecologists* (2015) menyebutkan bahwa *dismenore* adalah kram haid atau nyeri haid. Dalam bahasa Inggris, *dismenore* diartikan "*painful period*" atau haid yang menyakitkan. *Dismenore* merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid. hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. *Dismenore* ini terjadi apabila ada peningkatan prostaglandin yang akan mengakibatkan terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian bawah perut (Fatmawati & Lia, 2018; Ratnawati, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) (2017) angka kejadian *dismenore* sebesar 90% dengan gangguan *dismenore* dan sebanyak 15% berada pada klasifikasi *dismenore* berat. Masalah *dismenore* yang terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada negara lain. Menurut Larasati (2016) prevalensi *dismenore* yang terjadi di Indonesia memiliki nilai sejumlah 64,25% yang terklasifikasi menjadi 54,89% wanita dengan *dismenore* primer dan wanita dengan *dismenore* sekunder 9,36%. *Dismenore* primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda (Larasati & Alatas, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Sumartini (2017) pada mahasiswi (87,7%) menunjukkan yang mengalami *dismenore* dengan klasifikasi *dismenore* ringan 24 mahasiswi (36,9%), *dismenore* sedang 25 mahasiswi (38,5%), dan *dismenore* berat 8 mahasiswi (12,3%). *Dismenore* atau nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari, dengan gejala yang dapat timbul seperti merasa lemas, hilang semangat, rasa malas, serta konsentrasi menurun yang akan mengganggu proses pembelajaran remaja. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian Setiawan (2018) yang menunjukkan bahwa pada remaja putri di SMPN 3 Pulung dengan hasil analisis pada 46 subjek didapatkan frekuensi aktivitas belajar saat nyeri haid, tidak terganggu 0%, agak terganggu 13%, dan terganggu 87%.

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 (Ammar, 2016). Oleh karena itu nyeri haid atau *dismenore* harus segera diatasi sebelum mengakibatkan gangguan sistem reproduksi lainnya. Maka diperlukan tindakan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya yaitu tindakan non farmakologis.

Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi *dismenore* yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *abdominal stretching exercise* (Priscilla, 2017).

Abdominal stretching exercise merupakan 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 endorfin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorfin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2015; Hasna & Hasmina, 2017).

Berdasarkan pengambilan data awal yang didapatkan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut mengalami *dismenore* dan tidak mengetahui serta memahami cara mengatasi *dismenore* yang dirasakan dengan baik. Hasil wawancara pada 24 remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong, ditemukan 8 remaja putri yang mengatasinya dengan mengonsumsi obat atau minuman pereda nyeri haid yang menimbulkan efek samping seperti sakit kepala dan diare. Sedangkan 16 remaja putri lainnya membiarkan *dismenore* yang dirasakan sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan saat beraktivitas serta konsentrasi belajar menurun yang menimbulkan rasa malas untuk bersekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental*. Metode yang digunakan ialah *the one group pre-test-post-test design* yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong pada tanggal 31 Mei sampai 02 Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang telah mendapatkan menstruasi berjumlah 73 remaja putri dengan jumlah subjek 42 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP dan lembar observasi skala nyeri. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek berdasarkan perilaku untuk mengatasi dismenore dan informasi tentang *abdominal stretching exercise*

Tabel 1 diperoleh sebagian besar remaja putri yaitu 30 subjek (71,4%) tidak menggunakan terapi apapun untuk mengatasi *dismenore* atau dibiarkan dan adapula yang hanya beristirahat. Sedangkan jumlah subjek yang menggunakan terapi seperti mengonsumsi obat pereda nyeri sebanyak 4 subjek (9,5%) dan mengonsumsi jamu sebanyak 8 subjek (19,1%). Kemudian didapatkan pula data bahwa seluruh subjek (100%) tidak pernah mendengar informasi tentang *abdominal stretching exercise*.

Tabel 1. Distribusi frekuensi subjek berdasarkan perilaku untuk mengatasi *dismenore* dan informasi tentang *abdominal stretching exercise*

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku untuk mengatasi <i>dismenore</i>		
Dibiarkan saja	9	21,4
Istirahat	21	50
Minum obat	4	9,5
Minum jamu	8	19,1
Informasi tentang <i>abdominal stretching exercise</i>		
Tidak pernah	42	100
Pernah	0	0

Sumber: Data primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong. Adanya upaya yang dilakukan oleh subjek sebagai tindakan penanganan *dismenore* yang dirasakan berbeda-beda. Dapat dilihat pada distribusi frekuensi bahwa sebagian besar remaja putri (71,4%) tidak melakukan tindakan terapi apapun untuk mengatasi *dismenore* nya sedangkan yang lainnya (28,6%) menggunakan terapi farmakologi berupa obat anti nyeri dan jamu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri *et al* (2014) yang mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh mengkonsumsi jamu seperti kunyit dan asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer dibuktikan dengan hasil uji *statistic p* = 0,046.

Penelitian tersebut didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Hillard (2009) bahwa minuman kunyit dan asam berfungsi sebagai analgetik dan antiinflamasi. Kunyit mengandung *curcumine* sebagai antiinflamasi dan *curcumenol* sebagai analgetika, sedangkan asam mengandung *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Pada saat jamu yang mengandung kunyit dan asam dikonsumsi akan menghambat pelepasan prostaglandin serta proses inflamasi dan influx ion pada sel epitel uterus yang mampu mengurangi atau menghilangkan kontraksi pada uterus sehingga *dismenore* primer tidak terjadi, namun bila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan mual, muntah, dan diare.

Menurut Fatmawati *et al.* (2016) menggunakan obat analgetik mampu menurunkan skala nyeri haid yang dirasakan wanita tetapi dapat mengakibatkan munculnya efek samping seperti mual, muntah, gelisah, konstipasi, dan rasa ngantuk, sehingga teknik ini tidak diajukan untuk dilakukan oleh wanita yang mengalami *dismenore*. Selain itu, ada beberapa upaya lain untuk mengatasi nyeri haid seperti kompres hangat dan yoga. Kompres hangat dipercaya mampu menurunkan nyeri pada abdomen akibat menstruasi karena panas akan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi pembuluh darah sehingga kontraksi uterus akan berkurang. Sedangkan yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi dengan menggunakan cara relaksasi otot-otot skelet yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan kadar prostaglandin. Pada saat melakukan teknik relaksasi yoga sirkulasi darah akan meningkat pada daerah yang spasme dan iskemik (Sutrisni dan Arfiani, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa semua subjek tidak pernah mendapatkan informasi tentang *abdominal stretching exercise*. Menurut Ariesta (2017) pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja dengan usia subur untuk meningkatkan pengetahuannya terkait upaya untuk mengatasi masalah-masalah

yang terjadi pada organ reproduksi. Informasi yang didapatkan merupakan usaha untuk meningkatkan perilaku mencapai kesehatan secara optimal khususnya terkait masalah kesehatan reproduksi. Namun pada saat informasi kurang didapatkan oleh remaja putri bisa mengakibatkan ketidakmampuan melakukan tindakan penanganan terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dirasakan, akibatnya dapat menimbulkan beberapa dampak negatif terhadap remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2018) yang menyatakan remaja putri dengan dismenore akan mengalami gangguan aktivitas belajar, merasa lemas, hilang semangat, konsentrasi menurun, stress, dan resiko gangguan kesuburan.

Berdasarkan hasil pengelompokan yang dilakukan oleh peneliti untuk membedakan hari menstruasi subjek dengan mengelompokkan subjek sesuai dengan tanggal haid masing-masing subjek. Dan pengelompokan yang dilakukan sesuai dengan tanggal haid yaitu pada tanggal 12 juli sampai 17 juli dengan jumlah subjek yang mengalami nyeri haid sebanyak 11 orang, pada tanggal 19 juli sampai 24 juli dengan jumlah subjek yang mengalami nyeri haid sebanyak 14 orang, dan tanggal 26 juli sampai 2 agustus dengan jumlah subjek yang mengalami nyeri haid sebanyak 17 orang.

Karakteristik tingkat *dismenore* sebelum dan setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*

Tabel 2 menunjukkan bahwa skala *dismenore* remaja putri di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* berada pada skala nyeri 2 yaitu 5 subjek (11,9%), skala nyeri 3 yaitu 16 subjek (38,1%), skala nyeri 4 yaitu 6 subjek (14,3%), skala nyeri 5 yaitu 5 subjek (11,9%), dan skala nyeri 6 yaitu 10 subjek (23,8%). Sedangkan skala *dismenore* setelah diberikan *abdominal stretching exercise* yaitu pada skala nyeri 0 sebanyak 26 subjek (61,9%), skala nyeri 1 sebanyak 6 subjek (14,3%), skala nyeri 2 sebanyak 4 subjek (9,5%), dan skala nyeri 3 sebanyak 6 subjek (14,3%).

Tabel 2. Distribusi tingkat *dismenore* subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*

Skala Dismenore	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	F	%
0	0	0	26	61,9
1	0	0	6	14,3
2	5	11,9	4	9,5
3	16	38,1	6	14,3
4	6	14,3	0	0
5	5	11,9	0	0
6	10	23,8	0	0
7	0	0	0	0
8	0	0	0	0
9	0	0	0	0
10	0	0	0	0
Total	42	100	42	100

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat *dismenore* sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Menurut peneliti, *abdominal stretching exercise* memiliki

pengaruh bagi subjek tepat dalam mengurangi nyeri haid karena semua subjek tepat dalam melakukan gerakan sesuai dengan SOP 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 subjek. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisni dan Arfiani (2019), hasil analisis rata-rata nyeri haid subjek sebelum melakukan intervensi yoga adalah 4,69 sedangkan rata-rata nyeri haid subjek setelah melakukan intervensi yoga adalah 2,50. Tindakan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah termasuk sirkulasi pada organ reproduksi yang mengalami vasokonstriksi sehingga dismenore tersebut dapat berkurang.

Tabel 3 Distribusi nilai *mean*, minimum, dan maksimum *pre test* dan *post test* dismenore pada remaja putri

Intervensi	Mean	Min – Max
Skala dismenore <i>pre-test</i>	3,98	2,00 – 6,00
Skala dismenore <i>post-test</i>	0,76	0,00 – 3,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi nilai rerata skala *dismenore* yaitu 3,98 dengan nilai minimal yaitu 2,00 dan maksimal yaitu 6,00. Kemudian setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* didapatkan nilai rerata skala *dismenore* yaitu 0,76 dengan nilai minimal yaitu 0,00 dan maksimal yaitu 3,00. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata. Nilai rata-rata setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* lebih kecil yaitu 0,76 dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* yaitu 3,98. tingkat *dismenore* subjek pada saat sebelum dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise* berada pada skala minimum 2 dan maksimum 6, sedangkan tingkat *dismenore* setelah melakukan *abdominal stretching exercise* berada pada skala minimum 0 dan maksimum 3. Sehingga dapat dikatakan ada penurunan *dismenore* setelah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise*.

Gerakan dari latihan peregangan pada 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 reproduksi. Hal tersebut dapat melancarkan supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Menurut Woo dan Mc Enemy (2010) tindakan peregangan merupakan salah satu teknik non farmakologi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi nyeri karena hanya perlu menggunakan proses fisiologis tubuh, selain itu tindakan ini juga sangat aman dan gampang untuk dilakukan serta tidak menimbulkan efek samping.

Menurut Alther (2008) yang menyatakan bahwa salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi.

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* dan diperoleh nilai $p = 0,001$ dan $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) yang berarti bahwa ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan nyeri dismenore.

Tabel 4. Analisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

Jenis Data		n	Mean Rank	Sum Of Rank	P Value
Pre Latihan	Menurun	42 ^a	21,50	903,00	0,001
Post Latihan	Meningkat	0 ^b	0,00	0,00	
	Menetap	0 ^c	0,00	0,00	
	Total	42			

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohman (2015) pada remaja putri di SMK 1 Tapango Kabupaten Polewali Mandar tingkat nyeri sebelum melakukan senam *dismenore* terbanyak adalah skala nyeri sedang berjumlah 12 dari 30 orang (40%), untuk skala nyeri berat berjumlah 10 dari 30 orang (33,3%), dan skala nyeri ringan berjumlah 3 dari 30 orang (15%). Setelah subjek ditabulasi menjadi *crostabulasi* antara kelompok yang diberikan dan tidak diberikan bahwa yang diberikan senam didapati skala nyeri ringan sebanyak 8 dari 15 orang (63%), skala nyeri sedang sebanyak 7 dari 15 orang (17%), dan tidak ada subjek yang mengalami nyeri berat. Maka, efektifitas senam saat mengalami *dismenore* dapat mengatasi maupun mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Bedanya dengan penelitian ini yaitu intervensi yang diberikan adalah latihan *abdominal stretching exercise* sedangkan penelitian Rohman (2015) intervensi yang diberikan adalah senam *dismenore*.

Penelitian Hasnah & Harmina (2017) pada remaja putri didapatkan bahwa kelompok intervensi dengan terapi *abdominal stretching exercise* dan semangka berjumlah 7 dari 10 orang (35%) dan kelompok kontrol yang diberikan terapi *abdominal stretching exercise* berjumlah 2 dari 10 orang (10%). Dengan kata lain terapi *abdominal stretching exercise* dengan semangka terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri dengan *dismenore*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan kelompok intervensi dan tidak dikombinasi dengan kelompok kontrol.

Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012).

Latihan *abdominal stretching exercise* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Ningsih, 2011). Hal ini sejalan dengan teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri diatur oleh mekanisme pertahanan

disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat pertahanan terbuka dan impuls nyeri dapat dihambat saat pertahanan tertutup. Upaya untuk menutup mekanisme pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri (Andarmoyo, 2013).

Hal tersebut dapat terjadi dengan melakukan tindakan relaksasi. *Abdominal stretching exercise* ialah salah satu tindakan relaksasi. Mampu meringankan atau menghilangkan nyeri dengan cara meregangkan otot-otot yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan prostaglandin yang sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan melancarkan sirkulasi darah menuju daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Fauziah, 2015).

KESIMPULAN

Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Saran peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan membuat kelompok kontrol serta mengkombinasi dengan terapi non farmakologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri I Kabupaten Sorong yang telah memberikan izin selama penelitian berlangsung serta pimpinan STIKES Papua yang telah mendukung dalam pemberian dana penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams Hillard P.J. 2009. Dysmenorrhea. *Pediatrics in Review*. 27(2): 64-71.
- Alter M.J. 2008. Sport Strech. Florida International University.
- Andarmoyo S. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Ar- Ruzz. Yogyakarta .
- American College of Obstetricians and Gynecologists. 2015. Dysmenorrhea. Washington DC: American College of Obstetricians and Gynecologists.
- Ammar UR. 2016. Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan ploslo kecamatan tambaksari surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 4(1): 37-49.
- Ariesta R. 2017. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche di SDN 01 papahan. 2(1).
- Diananda A. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. 2018. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*. 1 (1): 116-133.
- Fatmawati L, Lia D, Fi. 2018. Efektifitas senam dismenore dan teknik effleurage terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Journal of Ners Community*. 9(2): 147-155.
- Fatmawati M, Riyanti E, Widjanarko B. 2016. Asuhan menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(3): 1036-1043.
- Fauziah MN. 2015. Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di smk al furqon bantarkawung kabupaten brebes. 66-69.
- Hasnah, Harmina. 2017. Efektifitas terapi abdominal stretching exercise dengan semangka terhadap dismenorhea. *Journal of Islamic Nursing*. 2(1): 1-7.

- Kristianingsih A. 2016. Faktor risiko ismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama (smp x) kecamatan natar kabupaten ampung selatan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1(1): 19–27.
- Laili Nurul. 2012. Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di SMAN 2 Jember. [Skripsi]. Program studi ilmu keperawatan Universitas Jember
- Larasati T, Alatas F. 2016. Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority*. 5(3); 79–84.
- Ningsih Ratna. 2011. Efektifitas paket pereda terhadap intervensi nyeri pada remaja putri dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup. [Tesis]. Universitas Indonesia.
- Priscilla V, Afriyanti E. 2017. Pengaruh stimulus kutaneus slow-stroke back massage terhadap skala nyeri dismenore primer pada mahasiswi stikes amanah di padang. *NERS: Jurnal Keperawatan*. 13(2): 96–104.
- Ratnawati A. 2018. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rohman AA. 2016. Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri remaja putri smk 1 tapango tapango kabupaten polewali mandar. *Jurnal Kesehatan Bina Generasi*. 8(1).
- Safitri M, Utami T, Sukmaningtyas W. 2014. Pengaruh minuman kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri haid primer pada mahasiswi D3 kebidanan. *Prosiding seminar nasional dan internasional*.
- Salbiah. 2015. Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 1(1): 73-82.
- Setiawan SA, Lestari L. 2018. Hubungan nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar sehari-hari pada remaja putri kelas vii di smpn 3 pulung. *Jurnal Delima Harapan*. 5(1): 24–31.
- Sumartini. 2017. Hubungan dysmenorrhea dengan prestasi belajar mahasiswi jurusan keperawatan angkatan 2011 fakultas ilmu kesehatan uin alaiddin makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 8(9): 1–58.
- Sutrisni, Arfiani. 2019. Perbedaan efektifitas pemberian yoga dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan. 72-85.
- WHO. 2017. Disminorea. Geneva: WHO.
- Woo P, Mc Enemy MJ. 2010. New strategies to treat primary dysmenorrhea. *The Clinical*. 4(2).