

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE  
TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA SISWI  
KELAS XI YANG MENGALAMI DISMENOIRE  
DI SMK NEGERI 3 RAHA KECAMATAN  
BATALAIWORU KABUPATEN MUNA**

*Fantri Purnawati<sup>1</sup>·Asbath Said<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>STIKes Mandala Waluya Kendari*

**Abstrak**

*Abdominal Stretching Exercise* merupakan salah satu terapi non farmakologis dalam penanganan dismenore pada remaja, dimana dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%. Berdasarkan survey awal peneliti dengan 20 responden di SMKN 3 Raha, 6 orang siswi diantaranya mengalami dismenore kategori nyeri ringan, 7 orang mengalami nyeri sedang, 1 orang mengalami nyeri berat, dan 6 orang tidak mengalami nyeri ketika menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi kelas XI yang mengalami dismenore di SMKN 3 Raha kecamatan Batalaiworu kabupaten Muna tahun 2016.

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah 75 orang, dengan teknik penarikan sampel secara *Accidental Sampling*, dengan jumlah sampel 19 orang. Metode analisis menggunakan Uji Statistik *Paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi yang mengalami dismenore. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai Uji Statistik ( $p= 0.000 < \alpha (0.05)$ ), yang menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Diharapkan bagi perawat untuk terus mensosialisasikan pemberian *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan nyeri pada saat mengalami menstruasi yang dirasakan oleh wanita sebagai tindakan mandiri perawat.

**Kata Kunci : Dismenore, Nyeri, *Abdominal Stretching Exercise*.**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, social dan emosional. Perubahan paling awal yaitu perkembangan secara fisik/biologis, salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi/haid (Progestian, 2010 dalam Ningsih 2011).

Menstruasi adalah perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobak, 2004 dalam Icemi Sukarni K & Wahyu P, 2013). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan endometrium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklik maupun lama siklus menstruasi (Greenspan, 1998 dalam Icemi Sukarni K & Wahyu P, 2013). Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore* (Manuaba, 2009 dalam Fauziah 2015).

Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul sangat

mengganggu aktivitas perempuan, bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya (Bobak, 2004).

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10 – 15% diantaranya mengalami *dismenore* berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation and Enviromental Medicine, 2008).

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Santoso, 2008). Frekuensi *dismenore* cukup tinggi hampir 90% wanita mengalamii *dismenore*, 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan inii menurunkan kualitas hidup (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008 dalam Iin Zuliyati 2013).

Penyebab *dismenore* sendiri bermacam-macam yaitu karena suatu proses penyakit atau kecemasan yang berlebihan, tetapi penyebab tersering yang terjadi karena ketidakseimbangan hormonal (Price, 2005). Faktor lainnya yang bisa memperburuk *dismenore* adalah rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*), kurang berolahraga, dan stress psikis (Manuaba, 2002).

Studi yang dilakukan di SMAN 3 Bojonegoro tahun 2010 kepada 25 siswi, didapatkan 20% siswi dari 5 siswi tidak mengalami nyeri saat menstruasi dan sebagian besar dengan persentase 80% dari 25 siswi diidapatkan sebanyak 20 siswi mengalami nyeri saat menstruasi yang mengganggu proses belajar. Karena

nyeri tersebut, banyak siswi yang menggunakan obat pereda nyeri menstruasi. Beberapa jenis obat yang digunakan remaja putri untuk mengatasi nyeri saat menstruasi seperti feminax, asam mefenamat dan beberapa obat baru seperti kiranti. Di Surabaya didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita *dysmenorhea* datang kebagian kebidanan. Dari hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 Siswi MAN 2 Model Medan, ditemukan semua Siswi mengalami *dysmenorhea* dan 3 diantaranya, mengalami *dysmenorhea* yang sangat mengganggu aktivitas siswi tersebut.

Prevalensi *dismenore* penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wa Ode Sitti Aminah pada tahun 2012 di Sulawesi Tenggara, belum ada angka yang pasti, namun jika mengacu pada perkiraan para ahli bahwa sekitar 45% hingga 95% pada wanita usia produktif menderita *dismenore* maka prevalensinya mencapai 77,052-162,665 orang dan 171, 226 orang wanita usia produktif (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2008).

Di Kabupaten Muna sendiri angka kejadian *dismenore* belum dapat dikemukakan secara signifikan, hal ini diakibatkan oleh tidak adanya penderita *dismenore* yang melaporkan masalahnya ke Rumah Sakit atau Puskesmas. Dimana, mereka beranggapan bahwa rasa nyeri tersebut merupakan suatu hal yang wajar ketika mengalami menstruasi.

Hasil pengambilan data awal pada Desember 2015 di SMK Negeri 3 Raha, Kab. Muna, jumlah siswi kelas XI sebanyak 75 orang, yang terbagi dalam beberapa jurusan, diantaranya kelas tata boga, tata rias dan tata busana. Berdasarkan hasil survey awal peneliti dengan 20 orang responden, 6

orang siswi diantaranya ketika haid, *dismenore* yang dialami dalam kategori ringan, 7 orang siswi mengalami nyeri sedang, 6 orang tidak pernah mengalami nyeri haid (*dismenore*), dan 1 orang siswi mengalami nyeri berat. Pada umumnya, mereka mengatakan ketika mengalami *dismenore* tetap mengikuti pelajaran dengan mencoba mengatasi nyerinya dengan obat penghilang rasa nyeri atau membiarkan nyeri tersebut.

Keluhan terkait *dismenore* ini seharusnya bisa diminimalisir jika diatasi dengan cara atau terapi yang tepat. Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Ningsih, 2011). Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore* adalah mandi air hangat, meletakkan botol hangat di perut, *exercise*/latihan, dan menghindari merokok (Nathan, 2005 dalam Ningsih, 2011).

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *exercise* dapat mengatasi *dismenore*. Selain itu *exercise* lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Woo & Mc Eneaney, 2010). Adapun salah satu cara *exercise* / latihan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal Stretching Exercise*, merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid. *Abdominal stretching exercise* merupakan

gabungan dari enam gerakan *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock/hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening*, dan *the bridge position* (Thermacare, 2010 dalam Ningsih 2011).

Menurut penelitian Fauziah (2015) tentang Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes dapat disimpulkan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi kelas XI yang mengalami *dismenore* di SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu kabupaten Muna”.

### **Tujuan Penelitian**

#### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi kelas XI yang mengalami *dismenore* di SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu kabupaten Muna tahun 2016.”

### **Manfaat Penelitian**

#### **Manfaat Praktis**

- a. Bagi Peneliti  
Sebagai sumber pengetahuan bagi peneliti dan bisa dijadikan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.
- b. Bagi Masyarakat  
Sebagai bahan masukan dan bacaan bagi masyarakat, khususnya remaja wanita dalam mengatasi kejadian *dismenore* saat menstruasi.
- c. Bagi Tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswi dalam mengatasi *dismenore* yang dialaminya tiap bulan.

### **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan dan keperawatan terutama yang berhubungan dengan kejadian *dismenore*.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *pra-eksperimental*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design*, yang dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2013).

#### **Waktu dan Tempat**

Penelitian ini telah dilaksanakan selama  $\pm 30$  hari dari tanggal 23 Maret sampai tanggal 22 April 2016.

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Negeri 3 Raha, Kecamatan Batalaiworu, Kabupaten Muna, Provinsi Sulawesi Tenggara.

#### **Populasi dan Sampel**

##### **Populasi**

Populasi dalam penelitian adalah subjek (misalnya manusia; klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini populasinya adalah semua siswi kelas XI SMK Negeri 3 Raha Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Tahun 2016 yang berjumlah 75 orang.

## **Sampel**

Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, dimana pengambilan sampel dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau bersedia pada saat berlangsungnya penelitian (Notoatmodjo, 2005).

## **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data primer dikumpulkan secara langsung oleh responden dengan mencatat hasil pemeriksaan kadar asam urat pada lembar observasi (terlampir) sebelum dan sesudah responden mengikuti senam lansia

Data sekunder diperoleh melalui studi pendahuluan yang dilakukan di di wilayah kerja Puskesmas Motaha Kecamatan Angata untuk mendapatkan sejumlah data terkait dengan jumlah lansia yang mengalami peningkatan kadar asam urat dan mengikuti program senam lansia

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu lembar pengukuran tingkat nyeri. Pengukuran intensitas nyeri haid pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. NRS merupakan suatu alat ukur yang meminta pasien menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral 0-10. Angka 0 berarti "no pain" dan 10 (nyeri tak tertahankan). NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik (Potter & Perry, 2005 dalam Ningsih 2011).

Untuk pengukuran dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*, responden diminta untuk menandai salah satu angka yang dianggap menggambarkan intensitas nyeri yang

dirasakan, baik sebelum dilakukan intervensi (pretes) maupun setelah dilakukan intervensi (posttes).

## **Pengolahan dan Analisis Data**

### **Pengolahan Data**

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan komputer melalui program *statistical product and service solution (SPSS)* for windows versi 17.0 dan penyajian dalam bentuk tabel dan narasi. Dalam proses pengolahan data terdapat langkah – langkah yang harus ditempuh, diantaranya :

Pemeriksaan kebenaran (*Editing*) yaitu memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.

Kode (*Coding*) yaitu pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri dari beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisa data menggunakan komputer.

Buat Angka (*Scoring*) yaitu penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan dengan variabel peneliti.

Masukan (*Entry*) yaitu kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master tabel atau databes komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau dengan membuat tabel kontingensi.

## **Analisis Data**

### **Analisis Univariat**

Analisa data yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentasi tiap variabel yang diteliti. Dalam pengolahan data maka digunakan rumus (Chandra, 2008).

$$X = \frac{f}{n} \times k$$

Keterangan :

X = Presentase hasil yang dicapai

$f$  = variabel yang diteliti  
 $n$  = Jumlah sampel penelitian  
 $k$  = Kostanta (100%).

### Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji statistik *Paired t-test*. Pengolahan data dilakukan dengan cara SPSS. Hipotesis nol ( $H_0$ ) akan diuji derajat kepercayaan 95% atau tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  (Sudjana, 2007).

Apabila  $p$  value < nilai 0.05 maka hipotesis alternatif diterima, artinya ada pengaruh intensitas nyeri dismenore. Apabila kebalikannya yaitu > nilai 0.05, maka hipotesis alternatif ditolak, artinya tidak ada pengaruh *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Gambaran Umum Sampel

##### Umur

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswi SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Tahun 2016

No	Umur (tahun)	Jumlah	
		n	%
1	16	8	42.1
2	17	7	36.8
3	18	4	21.1
<b>Jumlah</b>		19	100

Sumber :*Data Primer, Tahun 2016*

Tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok umur terbanyak adalah kelompok umur 16 tahun yaitu sebanyak 8 responden (42,1%). Sedangkan yang terkecil adalah kelompok umur 18 tahun sebanyak 4 responden (21,1%).

### Jurusan Kelas

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan Kelas pada Siswi SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Tahun 2016

No	Jurusan Kelas	Jumlah	
		n	%
1	Tata Busana	15	78,9
2	Tata Rias	3	15,8
3	Tata Boga	1	5,3
<b>Jumlah</b>		19	100

Sumber :*Data Primer, Tahun 2016*

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dilihat dari jurusan kelas, yang terbanyak adalah kelas tata busana sebanyak 15 responden (78,9%) dan terendah pada kelas tata boga sebanyak 1 responden (5,3%).

### Analisis Univariat

Tabel 5. Distribusi Intensitas Nyeri Haid / Menstruasi (Dismenore) Sebelum dan Sesudah *Abdominal Stretching Exercise* pada Siswi SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Tahun 2016

No	Intensitas Nyeri	Skala Nyeri			
		Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
1	Tidak nyeri	0	0	5	26,3
2	Nyeri ringan	7	36,9	12	63,2
3	Nyeri sedang	10	52,6	2	10,5
4	Nyeri berat	2	10,5	0	0
5	Nyeri tidak tertahankan	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>		19	100	19	100

Sumber :*Data Primer, Tahun 2016*

Tabel di atas menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum *Abdominal Stretching Exercise* yang terbanyak adalah nyeri sedang yaitu

sebanyak 10 responden (52,6%), sedangkan pencapaian angka yang terendah adalah intensitas tidak nyeri dan nyeri tidak tertahankan yaitu masing-masing sebanyak 0 responden (0%). Sedangkan sesudah *Abdominal Stretching Exercise* yang terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (63,2%), sedangkan pencapaian angka yang terendah adalah intensitas nyeri berat dan nyeri tidak tertahankan yaitu masing-masing sebanyak 0 responden (0%).

### Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Analisis Sebelum dan Sesudah Diberikan *Abdominal Stretching Exercise* pada Siswi SMK Negeri 3 Raha Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna Tahun 2016

Vaiabel		Paired Differences				t	df	Sig.	
		Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% CI				
					Low				Up
Pair 1	SEBELUM ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE - SESUDAH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE	2.52	.77	.17	2.15	2.89	14.25	18	.000

Sumber :Data Primer, Tahun 2016

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai perbedaan rata-rata nyeri responden antara sebelum dan sesudah dilakukan *Abdominal stretching exercise* adalah 2,526, hasil uji statistic didapatkan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis tabel diatas juga diperoleh nilai  $t = 14.258$ , dimana  $t$  hitung lebih besar dari nilai  $t$  tabel. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi kelas XI yang mengalami dismenore di SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu kabupaten Muna.

## PEMBAHASAN

### Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum diberi *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian ini, intensitas nyeri haid pada tabel 5 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri haid sebelum diberi *abdominal stretching exercise* yang terbanyak adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 10 responden (52,6%) dengan skala nyeri maksimum 6 dan skala nyeri minimum 4.

Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) disebabkan oleh kejang otot uterus, yang dapat dipengaruhi oleh factor fisik dan psikis seperti stress pengaruh dari hormone prostaglandin. Selama *dismenore*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uriterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Morgan & Hamilton 2009, dalam Fauziah 2015).

Nyeri menstruasi yang dialami remaja sebelum *abdominal stretching exercise* disebabkan karena adanya peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus (Price, 2006). Zat ini diproduksi oleh tubuh dan ditemukan dalam lapisan rahim. Ketika proses menstruasi dimulai, zat ini merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim, sehingga menyebabkan kram. Gumpalan darah atau aliran darah menstruasi yang deras harus melalui bukaan sempit leher rahim. Peregangan leher rahim oleh aliran tersebutlah yang dapat menyebabkan rasa sakit (Prawirohardjo, 2006).

Selain itu, nyeri haid juga diduga terkait dengan produksi hormon

progesteron yang meningkat. Hormon progesteron dihasilkan oleh jaringan ikat kelenjar indung telur (*corpus luteum*) setelah melepaskan sel telur matang setiap bulan. Hormon tersebut memperbesar ketegangan mulut rahim hingga lubang mulut rahim menjadi sempit, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk dapat mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraksi otot rahim yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri.

#### **Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Setelah diberi *Abdominal Stretching Exercise***

Berdasarkan hasil penelitian ini intensitas nyeri haid pada tabel 5 dapat diketahui bahwa, intensitas nyeri haid setelah diberikan *abdominal stretching exercise* yang terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 12 responden (63,2%) dengan nilai maksimum skala nyeri 3 dan nilai minimum skala nyeri 1.

Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* yang dilakukan pada saat *dismenore* untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (*kram*), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Alter, 2008 dalam Ningsih, 2011).

Hal ini sesuai dengan teori *Gate*

*Control* yang dikemukakan oleh Wall, bahwa pada impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokkan ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi. Latihan *abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot ligament sekitar panggul yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Siahaan, 2012).

#### **Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*)**

Berdasarkan hasil analisis statistic menggunakan Uji *t-paired*, menunjukkan bahwa  $t_{Hit} = 14,258 > t_{Tab} = 2,101$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dengan *dismenore*. Diketahui bahwa berdasarkan hasil uji *t-paired*, nilai  $p=0,000$ , dimana nilai tersebut ( $p<0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada perbedaan signifikan antara nilai sebelum pemberian *Abdominal Stretching Exercise* dengan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswi dengan *dismenore*. Latihan/exercise ini sebelumnya tidak diketahui oleh para siswi dikarenakan

oleh kurangnya pengetahuan tentang *Abdominal Stretching Exercise*, kebiasaan melakukan exercise/latihan yang jarang bahkan kurang serta sebelumnya belum pernah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* dalam mengatasi nyeri saat menstruasi.

Serupa dengan penelitian Ningsih (2011) pada remaja putri di SMAN Kecamatan Curup didapatkan bahwa kelompok remaja dengan paket pereda mempunyai peluang 14,339 kali dapat menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan kelompok kontrol setelah dikontrol oleh kecemasan dan keletihan. Dengan kata lain paket pereda yang terdiri dari terapi minum air putih dan *abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenore* setelah dikontrol oleh kecemasan dan keletihan.

Penelitian ini juga didukung oleh Fauziah (2015) pada remaja putri di SMK Al Furqon Bantarkawung kabupaten Brebes didapatkan bahwa tingkat nyeri setelah diberi latihan *Abdominal Stretching* adalah rata-rata skala nyeri 1,21 dimana sebelum latihan *Abdominal Stretching* rata-rata skala nyeri 2,79. Maka, terdapat pengaruh latihan *Abdominal Stretching* dalam mengurangi intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenore*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri pada siswi kelas XI yang mengalami *dismenore* di SMK Negeri 3 Raha kecamatan Batalaiworu kabupaten Muna.

## SARAN

1. Bagi Profesi  
Untuk terus mensosialisasikan pemberian *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenore* sebagai tindakan mandiri perawat.
2. Bagi peneliti  
Dapat menerapkan penelitian baik kepada diri sendiri maupun pada masyarakat serta memberikan penyuluhan terkait *Abdominal Stretching Exercise* sebagai salah satu terapi untuk menurunkan intensitas nyeri pada saat menstruasi.
3. Bagi Remaja  
Remaja diharapkan dapat menerapkan *Abdominal Stretching Exercise* pada saat mengalami nyeri haid, memberikan informasi dan mengajarkan *Abdominal Stretching Exercise* pada temannya yang mengalami nyeri haid.
4. Bagi Tempat Penelitian  
Masih minimnya pengetahuan siswi mengenai nyeri haid yang dapat menurunkan frekuensi aktivitas sehari-hari, oleh karena itu, instansi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tersebut guna membantu mengatasi masalah kesehatan khususnya pada remaja putrid terkait nyeri haid.
5. Bagi Puskesmas/Rumah Sakit  
Dapat dijadikan sebagai salah satu penanganan non farmakologis guna peningkatan peran petugas dalam program peningkatan kesehatan di masyarakat, khususnya bagi remaja yang mengalami *dismenore* saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Ningsih, Ratna. 2011. *Efektivitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Universitas Indonesia. Diperoleh tanggal 1 Januari 2016

Manuaba, I.B.G. 2002. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: Arcan.

Fauziah, Mia Nur. 2015. *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. Diperoleh tanggal 25 Desember 2015.

Bobak. 2004. *Buku Ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.

Woo, P. & McEneaney, M.J. 2010. New strategies to treat primary dysmenorrhea. *The Clinical Advisor*. Diperoleh 10 Januari 2016 dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=6&did=2195246451>.

Notoatmodjo, S, 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Nursalam, 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Surabaya: Salemba Medika.