



ARTIKEL RISET

Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Abdominal Stretching Exercise pada Remaja Putri

Ni Kadek Eka Widiyanti¹⁾, Ni Gusti Kompiang Sriasih²⁾, Ni Made Dwi Mahayati³⁾

^{1,2,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Correspondensi : nikadekekawidiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea merupakan nyeri hebat pada perut bagian bawah yang umum dialami wanita saat menstruasi, umumnya pada hari pertama hingga ketiga akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Dismenorea terbagi menjadi primer (tanpa kelainan organ) dan sekunder (disebabkan gangguan ginekologis). Penanganan nonfarmakologis seperti abdominal stretching exercise menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri haid, terutama pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 31 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Prosedur penelitian meliputi pengukuran nyeri haid sebelum intervensi, pemberian intervensi abdominal stretching exercise selama 10–15 menit, lalu dilanjutkan dengan pengukuran nyeri sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor median nyeri dari 3 sebelum intervensi menjadi 1 setelah intervensi. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $Z = -4.880$ dan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise. Kesimpulannya, abdominal stretching exercise efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

Kata kunci : Abdominal stretching exercise, dismenorea, remaja putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is severe lower abdominal pain commonly experienced by women during menstruation, particularly on the first to third day, caused by increased prostaglandin levels that trigger uterine contractions. Dysmenorrhea is classified into primary dysmenorrhea (without organic abnormalities) and secondary dysmenorrhea (caused by gynecological disorders). Non-pharmacological management, such as abdominal stretching exercise, is considered an effective alternative to reduce menstrual pain, especially among adolescent girls. This study aimed to determine the difference in menstrual pain intensity before and after performing abdominal stretching exercise. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of 31 adolescent girls selected using purposive sampling. The research procedure included measuring menstrual pain intensity before the intervention, administering abdominal stretching exercise for 10–15 minutes, and reassessing pain intensity after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The data were analyzed using the Wilcoxon test due to non-normal data distribution. The results showed a decrease in the median pain score from 3 before the intervention to 1 after the intervention. The Wilcoxon test yielded a Z value of -4.880 and a p-value of 0.00 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference before and after the abdominal stretching exercise. In conclusion, abdominal stretching exercise is effective in reducing menstrual pain intensity and can be recommended as a non-pharmacological intervention for adolescent girls experiencing dysmenorrhea

Kata kunci : Abdominal stretching exercise, dysmenorrhea, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahapan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang biasanya mencakup usia 12 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan yang pesat dan penting baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan fisik utama adalah pubertas, yang pada remaja perempuan ditandai dengan munculnya menstruasi pertama kali atau menarche (Diananda, 2019).

Menstruasi atau *menarche* adalah proses pelepasan lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan. Umumnya menstruasi pertama kali dialami pada usia sekitar 12 tahun, namun dapat pula terjadi pada rentang usia 10 hingga 16 tahun tergantung faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan hormon dan perkembangan tubuh remaja perempuan (Rachmawati & Oktaviani, 2017). Setelah memasuki masa menstruasi, sebagian besar wanita mengalami keluhan tertentu, salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu dismenorea (Kristianingsih, 2016).

Dismenorea adalah kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa sakit yang hebat di bagian bawah perut yang dirasakan oleh wanita selama menstruasi. Keluhan ini umumnya mulai terjadi sebelum haid dimulai, berlanjut selama masa menstruasi, dan dapat berlangsung hingga akhir siklus. Intensitas nyerinya bervariasi, dari yang muncul secara hilang timbul hingga berlangsung secara terus-menerus. Dismenorea terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh yang

memicu otot rahim (hipertonus) dan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) pada jaringan miometrium, sehingga menimbulkan rasa nyeri di bagian perut bawah (Fatmawati dkk., 2016).

Menurut data yang diperoleh World Health Organization (WHO) terdapat bahwa kejadian wanita yang mengalami dismenorea besar sebesar 1.769.4255 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenorea ringan. Masalah dismenorea di Indonesia tergolong cukup tinggi bila dibandingkan dengan negara lain. Berdasarkan data prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25% terdiri dari 54,89% wanita yang mengalami dismenorea primer dan 9,36% menderita dismenorea sekunder (Alatas & Larasati, 2016). Pada remaja sebanyak 75% mengalami dismenorea primer dengan intensitas nyeri yang bervariasi. Sementara itu, di Provinsi Bali prevalensi dismenorea tercatat sebesar 74,42% wanita (Silaen & Ani, 2019).

Badan Statistik Provinsi Bali (2024) mencatat bahwa terdapat 150,700 remaja putri berusia 10 hingga 14 tahun. Penyebaran jumlah remaja tersebut salah satunya berada di Kabupaten Badung dengan jumlah remaja putri 18,41 ribu jiwa. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2024) jumlah Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Badung adalah 67 SMP negeri dan swasta, dimana salah satu penyebarannya berada di wilayah Mengwi sebanyak 13 SMP, salah satunya yaitu SMP Negeri 3 Mengwi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikerjakan oleh Pertami (2019) pada remaja di SMA Negeri 6 Denpasar membuktikan bahwa 20 responden yang diteliti, didapatkan rata-rata responden mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang (75%), dan sisanya (25%) mengalami dismenorea dengan skala nyeri hebat.

Dismenorea jika tidak segera ditangani dampaknya dapat berupa gangguan patologi yang serius, termasuk peningkatan risiko kematian dan kemungkinan infertilitas, selain itu kondisi ini juga bisa menyebabkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Pada remaja putri gangguan dalam proses belajar sering kali terjadi akibat rasa nyeri haid yang dirasakan selama kegiatan pembelajaran. Terganggunya dalam proses belajar mengajar menyebabkan remaja putri kesulitan mempertahankan fokus akibat rasa tidak nyaman yang muncul saat mengalami nyeri haid sehingga akademik remaja putri dapat menurun. Melihat dampak yang cukup signifikan dari permasalahan dismenorea serta masih rendahnya pemahaman remaja terhadap penanganannya, maka diperlukan suatu penelitian untuk menemukan alternatif terapi yang mudah diterapkan, aman, dan terjangkau sebagai upaya untuk mengurangi serta mengatasi keluhan (Nurwana dkk., 2017).

Dismenorea bisa ditangani dengan 2 terapi yaitu terapi farmakologis atau non farmakologis. Obat-obatan, *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) termasuk asam mafenamat, ibu profen, niklofenat natrium, dan nefroxen sering digunakan dalam terapi farmakologis. Penanganan

dismenorea terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, mandi air hangat, pijat, olahraga rutin, tidur yang cukup, serta teknik relaksasi (Ariyanti dkk., 2022). Terapi non farmakologi merupakan terapi lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Berdasarkan hal tersebut, metode *abdominal stretching exercise* menarik perhatian digunakan untuk mengatasi nyeri haid tersebut (Silaen & Ani, 2019).

Abdominal stretching exercise adalah suatu teknik latihan yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot di area perut, biasanya dilakukan selama 10 hingga 15 menit untuk meningkatkan kekuatan serta kelenturan otot. Latihan ini direkomendasikan sebagai salah satu metode penanganan dismenorea karena tergolong aman dan minim risiko efek samping, sebab hanya melibatkan proses fisiologis alami tubuh. Saat melakukan gerakan ini, produksi endorfin di otak serta sistem saraf tulang belakang meningkat. Pendapat Salbiah Dalam Nurfadillah dkk., (2021) endorfin berperan sebagai terapi penenang alami yang membantu menimbulkan rasa nyaman sekaligus mengurangi nyeri.

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti di SMP Negeri 3 Mengwi, hasil wawancara dengan 10 siswi remaja menunjukkan bahwa sekitar 30% di antaranya mengatasi nyeri haid dengan mengonsumsi obat atau minuman pereda nyeri, yang ternyata menimbulkan efek samping seperti sakit kepala dan diare. Sementara itu, sebanyak 70% siswi memilih untuk tidak melakukan penanganan apa pun terhadap dismenorea yang dialami, sehingga menimbulkan

ketidaknyamanan saat beraktivitas dan menurunnya konsentrasi belajar, yang pada akhirnya menyebabkan rasa enggan untuk bersekolah.

Dari data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dismenorea berdampak negatif pada remaja putri, seperti terganggunya aktivitas fisik, penurunan konsentrasi belajar, serta potensi gangguan pada kesuburan. Kondisi ini menjadi alasan utama bagi peneliti untuk melakukan studi terkait pendekatan non-farmakologis, dengan menerapkan teknik *abdominal stretching exercise* sebagai salah satu upaya untuk meredakan dan mengatasi dismenorea, khususnya pada siswi SMP Negeri 3 Mengwi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan memilih desain *pre-eksperimental* yaitu *pretest-posttest* satu kelompok. Populasi target dari penelitian ini terdiri dari 31 siswi di SMP Negeri 3 Mengwi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 31 siswi dari SMP Negeri 3 Mengwi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan serta menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria inklusi mensyaratkan partisipan adalah siswi dari SMP Negeri 3 Mengwi yang mengalami dismenorea primer dan memiliki siklus menstruasi yang teratur. Data primer dikumpulkan dalam penelitian ini, diperoleh langsung dari responden menggunakan metode *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data

mencakup penentuan distribusi frekuensi berdasarkan usia responden, frekuensi nyeri haid, nyeri haid menghambat aktivitas, tindakan saat nyeri haid, pernah mendengar *abdominal stretching exercise*, sumber informasi. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*. Hasilnya disajikan sebagai nilai median, minimum, maksimum, mean, dan std. deviasi karena data tidak terdistribusi normal. Normalitas data diperiksa menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, yang sesuai untuk sampel dengan kurang dari 50 responden. Analisis menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal ($\rho < 0,05$). Akibatnya, uji *Wilcoxon* diterapkan untuk mengevaluasi perbedaan pengetahuan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pemberian *abdominal stretching exercise*, menggunakan tingkat kepercayaan 95% ($\rho \leq 0,05$).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Nyeri Haid (Dismenorea) Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	12 Tahun	5	16,1
	13 Tahun	11	35,5
	14 Tahun	8	25,8
	15 Tahun	7	22,6
Total		31	100,0
Frekuensi nyeri haid	Sering	20	64,5
	Jarang	11	35,5
Total		31	100,0

Nyeri haid menghambat aktivitas	Iya	27	87,1
	Tidak	4	12,9
Total		31	100,0
Tindakan saat nyeri haid	Dibiarkan saja	12	38,6
	Istirahat	15	48,4
	Minum obat	2	6,5
	Minum jamu	2	6,5
	Total	31	100,0
Pernah mendengar <i>abdominal stretching exercise</i>	Pernah	8	25,8
	Tidak pernah	23	74,2
Total		31	100,0
Sumber informasi	Tidak ada	23	74,2
	Internet	5	16,1
	Petugas Kesehatan	3	9,7
	Total	31	100,0

Tabel 1 menunjukkan besar usia subjek penelitian berusia 13 tahun (35,5%), Frekuensi nyeri haid yang sering dialami mencapai (64,5%), dan (87,1%) melaporkan bahwa nyeri haid menghambat aktivitas mereka. Saat mengalami nyeri, sebagian besar (48,4%) memilih untuk beristirahat. Hanya (25,8%) yang pernah mendengar tentang *abdominal stretching exercise*, dan mayoritas (74,2%) tidak memiliki sumber informasi terkait.

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dilakukan abdominal stretching exercise di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Tingkat Nyeri	(f)	(%)	Median	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
1	3	9,7					
2	5	16,0					
3	14	45,2					
4	3	9,7	3	1	7	3,35	1,624
5	1	3,2					
6	3	9,7					
7	2	6,5					
Total	31	100					

Penyajian data tabel 2, dapat diketahui bahwa tingkat nyeri haid yang paling banyak dialami oleh responden sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*. Tingkat nyeri terendah tercatat pada skor 1 dengan 3 responden (9,7%), dan tingkat nyeri tertinggi berada pada skor 7 sebanyak 2 responden (6,5%). Nilai minimum dari tingkat nyeri adalah 1, nilai maksimum adalah 7, nilai median berada pada skor 3, rata-rata (mean) adalah 3,35, dan standar deviasi sebesar 1,624.

Tabel 3 Distribusi frekuensi sesudah dilakukan abdominal stretching exercise di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Tingkat Nyeri	(f)	(%)	Median	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
0	7	22,6					
1	9	29,0					
2	7	22,6					
3	3	9,7	1	0	5	1,74	1,505
4	3	9,7					
5	2	6,4					
Total	31	100					

Penyajian data tabel 3, dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri. Jumlah responden terbanyak berada pada tingkat nyeri skor 1 sebanyak 9 responden (29,0%), skor 0 dan skor 2 yang masing-masing dialami oleh 7 responden (22,6%), skor 5 sebanyak 2 responden (6,5%). Median berada pada skor 1, nilai minimum sebesar 0, dan maksimum sebesar 5, nilai rata-rata (mean) adalah 1,74, dan standar deviasi sebesar 1,505.

Tabel 4. Uji normalitas data

	Df	Signifikasi
<i>Pretest</i>	31	0,001
<i>Posttest</i>	31	0,004

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, didapatkan nilai *pretest* 0,001 dan *posttest* 0,004 sehingga data disajikan dalam bentuk nilai median, minimum, dan maksimum.

Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah di Berikan Edukasi Media Video Animasi tentang Anemia di SMA Negeri 2 Mengwi Tahun 2025

	n	Mean Ranks	Sum of Ranks	Nilai Z	Nilai p
<i>Negative Ranks</i>	30a	15,50	465,00	-4,880	0,000
<i>Positive Ranks</i>	0b	0,00	0,00		
<i>Ties</i>	1c				
Total	31				

Tabel 5 menjelaskan bahwa dari total 31 responden, sebanyak 30 remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri dan 1 responden menunjukkan tidak ada perubahan tingkat nyeri setelah diberikan *abdominal stretching exercise*.

Nilai rata-rata atau peringkat rata-rata adalah 15,50 dan jumlah nilai peringkat atau jumlah peringkat terhadap peningkatan adalah 465,00. Hasil analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon* memperoleh nilai Z sebesar -4,880 dengan nilai $\rho = 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching exercise*.

PEMBAHASAN

Nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*.

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri dengan 31 responden, Nilai tengah (median) nyeri berada pada skor 3, nilai minimum 1, nilai maksimum 7, nilai mean 3,35, dan standar deviasi 1,624. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa dengan dengan penelitian Paseno dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa dari 33 remaja putri yang sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai median 5, nilai minimum 3 dan maksimum 8. Pada penelitian Siregar (2021) dapat diketahui dari 24 remaja putri memiliki nilai median 6, nilai minimum 2 dan maksimum 8.

Berdasarkan penelitian ini dan penelitian sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan tingkat ringan hingga sedang sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*. Menurut Septica (2024) dismenorea primer merupakan kondisi nyeri haid tanpa adanya kelainan struktural

pada organ reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Beberapa faktor risiko yang diketahui berkontribusi terhadap terjadinya dismenorea antara lain usia menarche yang terlalu dini, lama menstruasi yang panjang, riwayat keluarga, konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, stres emosional, kualitas tidur yang buruk, serta paparan asap rokok. Faktor tersebut dapat memicu peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi.

Nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri dengan 31 responden, Nilai tengah (median) nyeri berada pada skor 1, nilai minimum 0, nilai maksimum 5, nilai mean 1,74, dan standar deviasi 1,505. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian Paseno dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa dari 33 remaja putri yang sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai median 2, nilai minimum 1 dan maksimum 4. Pada penelitian Siregar (2021) dapat diketahui dari 24 remaja putri memiliki nilai median 2, nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *abdominal stretching exercise* dapat

menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri, dikarenakan gerakan *abdominal stretching exercise* ini membantu meningkatkan aliran darah ke area perut, mengurangi ketegangan otot rahim, serta merangsang pelepasan endorphin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami tubuh, sehingga rasa nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan dan tubuh terasa lebih rileks.

Perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan dalam penelitian ini didapatkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat nyeri haid (dismenorea) dengan nilai $p\text{ value} = 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Nilai *mean rank* atau rata-rata peringkatnya sebesar 15,50 dan *nilai sum of rank* atau jumlah rangking terhadap peningkatan sebesar 465,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah intervensi, sehingga *abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri Paseno dkk., (2022). Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan

one group pretest posttest. Sampel penelitian sebanyak 33 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* menggunakan alat ukur skala nyeri berupa *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan Teknik analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid dengan nilai *p value* = 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh Suindri dkk., (2021) menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest* dua kelompok pada 140 siswi, yang dibagi menjadi terapi *abdominal stretching* dan akupresur, masing-masing 70 orang. Hasilnya, kedua terapi efektif menurunkan nyeri dismenore ($p=0,000$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok setelah intervensi ($p=0,111$). Meski demikian, terapi *abdominal stretching* menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan akupresur ($p=0,012$).

Efektivitas pemberian terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid dengan *abdominal stretching exercise* juga didukung oleh penelitian Nursyamsiana dkk., (2024) yang menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* adalah salah satu bentuk terapi non farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) primer, khususnya pada remaja putri. Latihan ini dilakukan dengan meregangkan otot-otot di area perut dan panggul yang mengalami ketegangan selama menstruasi.

Melakukan gerakan peregangan secara teratur dapat membuat otot-otot di sekitar uterus

lebih rileks dan mengurangi kontraksi otot penyebab nyeri. Selain itu, *abdominal stretching exercise* juga membantu meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan uterus, yang penting untuk mengurangi penumpukan prostaglandin. zat yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi.

Latihan ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu zat alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik atau pereda nyeri, sehingga secara fisiologis mampu mengurangi persepsi terhadap nyeri. Dibandingkan dengan terapi farmakologis, *abdominal stretching exercise* lebih aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, terapi ini menjadi salah satu pilihan intervensi yang direkomendasikan dalam penanganan dismenore primer secara alami dan holistik.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *abdominal stretching exercise* dapat digunakan sebagai metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) khususnya pada remaja putri dengan intensitas nyeri skor 1 sampai 10. Setiap remaja putri memiliki skor nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda.

SIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*, terlihat dari nilai $p = 0,00 < 0,05$. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meningkatkan penelitian ini dengan melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang nyeri haid (dismenorea).

Disarankan untuk menggunakan alat ukur lain sehingga memperoleh jawaban responden yang lebih objektif mengenai perbedaan tingkat nyeri haid. Bagi puskesmas yang mewilayahinya disarankan untuk menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai promosi dan edukasi kesehatan reproduksi di sekolah. Dan untuk remaja putri, diharapkan untuk mulai membiasakan diri melakukan *abdominal stretching exercise* secara teratur sebagai penanganan awal terhadap nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F., & Larasati, T. A. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(3), 79–84.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri Haid Pada remaja di tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58–65.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116–133.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Puteri dalam Mengatasi Dismenore (studi kasus pada siswi SMK negeri 11 semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036–1042.
- Kristianingsih, A. K. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, 1(1).
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Nursyamsiana, N., Ro'isah, & Kusyairi, A. (2024). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Pondok Putri Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(8).
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016* [Skripsi]. Haluoleo University.
- Paseno, M. M., Pattirousamal, V. T., & Kiding, V. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(1), 88–91.
- Pertami, D. A. S. P. (2019). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 6 Denpasar* [Skripsi]. ITEKES Denpasar.
- Rachmawati, A. N., & Oktaviani, A. R. (2017). Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 170–176.
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 182–192.
- Silaen, R. M. A., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Siregar, S. W. (2021). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Marsada Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli Selatan* [Skripsi]. UNAR Padangsidimpuan.
- Suindri, N. N., Erawati, N., Darmapatni, M. W. G., & Sriasih, N. G. (2021). Primary Dysmenorrhea Intensity Between Stretching

Abdominal Therapy and Acupressure to Adolescent Girls. *Asian Inst Reasearch J Heal Med Sci*, 4(3), 58–64.