

## PEMBERIAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA TINGKAT NYERI HAID REMAJA DI SMA NEGERI 2 KUTA

Ni Nyoman Asia Dewi<sup>1)</sup>, Ni Luh Putu Dian Yunita Sari<sup>2)</sup>, IGA Sherlyna Prihandhani<sup>3)</sup>,  
I Kadek Prastikanala<sup>4)</sup>, Putu Ari Sukriyanti<sup>5)</sup>

1 Mahasiswa S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

2 Dosen S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

3 Dosen S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

4 Dosen S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

5 Dosen S1 Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

### **Abstrak**

*Meningkatnya produksi prostaglandin selama menstruasi dapat mengakibatkan nyeri haid yaitu rasa sakit di daerah perut bawah atau pinggang. Terapi yang dapat mengatasi nyeri haid yaitu abdominal stretching exercise di mana terapi ini dapat meningkatkan relaksasi kekuatan otot, fleksibilitas, dan meningkatkan kadar endorfin, sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner VRS (Verbal Rating Scale). Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan dari 50 responden di dapatkan mean 2,48 dengan SD yaitu 0,677 termasuk kategori sedang. Sesudah diberikan perlakuan di dapatkan mean 1,72 dengan SD 0,671 katagori ringan. Hasil analisis data pada penelitian ini diperoleh nilai p value 0,000. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh abdominal stretching exercise (latihan pergerakan perut) terhadap nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.*

**Kata kunci** : Exercise, Nyeri Menstruasi, Remaja

### **Abstract**

*Increased production of prostaglandins during menstruation can result in menstrual pain, namely pain in the lower abdomen or waist area. Therapy that can overcome menstrual pain is abdominal stretching exercise, where this therapy can increase relaxation, muscle strength, flexibility, and increase endorphin levels, thereby reducing menstrual pain. The aim of this research is to determine the effect of abdominal stretching exercise on menstrual pain in adolescents. This research used a pre-experimental design with a one group pretest posttest approach with a sample size of 50 people using a purposive sampling technique. This research instrument uses the VRS (Verbal Rating Scale) questionnaire. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results of the study showed that before being given treatment, the 50 respondents got a mean of 2.48 with an SD of 0.677, including the medium category. After being given treatment, a mean of 1.72 was obtained with an SD of 0.671 in the mild category. The results of data analysis in this study obtained a p value of 0.000. It can be concluded that there is an influence of abdominal stretching exercise on menstrual pain in teenagers at SMA Negeri 2 North Kuta.*

**Keywords** : Exercise, Menstrual Pain, Adolescent

\*email korespondensi: [asiadewi15@gmail.com](mailto:asiadewi15@gmail.com)

### **PENDAHULUAN**

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja adalah populasi antara usia 10 dan 19 tahun. Seorang remaja akan mengalami suatu proses pematangan seksual khususnya pada remaja perempuan, salah satu proses pematangan seksual tersebut berupa menstruasi yang di alami oleh remaja perempuan selama masa pubertas (Wahyuni, 2022).

Menstruasi adalah perdarahan rutin, siklik yang keluar dari rahim dan merupakan penanda perkembangan fungsi fisiologis wanita. Salah satu masalah saat menstruasi dengan kesehatan

reproduksi yang beberapa remaja perempuan memiliki setiap bulan selama periode mereka adalah nyeri haid. Ketidaknyamanan menstruasi, atau nyeri haid paling sering dialami dan dirasakan di perut bagian bawah dan punggung selama periode menstruasi. Nyeri haid disebabkan oleh kontraksi uterus yang berkepanjangan atau *intens*, kadar hormon prostaglandin yang tinggi, dilatasi serviks, dan jaringan miometrial yang sangat kuat selama produksi darah bulanan (Anzani, 2022).

Cara untuk menangani nyeri haid adalah dengan terapi farmakologi atau non-farmakologi, obat-obatan, NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) termasuk asam mafenamot, ibu profen, niklofenat natrium, dan nefroxen sering digunakan dalam terapi farmakologis. Terapi non-farmakologis itu sendiri termasuk, kompres hangat, relaksasi, stimulasi kulit seperti pijat, dan fisik atau olahraga (*exercise*) untuk membantu meringankan disminore.

Terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis atau bisa di katakan tidak mempunyai efek samping sehingga dalam mengatasi nyeri banyak yang melakukan terapi non farmakologi, salah satunya adalah kompres, namun efektivitas kompres tidak berlangsung lama terhadap penurunan skala nyeri haid, oleh karena itu metode *Abdominal stretching exercise* menarik perhatian digunakan untuk mengatasi nyeri haid tersebut (Rusmiyati, 2022).

*Abdominal stretching exercise* adalah latihan yang meregangkan otot-otot perut, salah satu metode untuk mengobati nyeri haid yang merupakan suatu intervensi yang hemat waktu dan biaya. *Abdominal stretching* merupakan salah satu latihan pergerakan perut, untuk mengurangi rasa sakit penderita nyeri haid, Latihan ini berfokus pada peregangan untuk perut yang dapat meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, dan aliran darah ke rahim sambil juga melonggarkan dinding rahim (Wahyuni, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Rifa et al., (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”. Studi kasus ini menggunakan metode *pretest- posttest one group design*. Hasil penelitian didapatkan nilai rerata sebelum perlakuan *abdominal stretching* yaitu 5,89 sedangkan sesudah *perlakuan abdominal stretching* 3,19 dan terdapat penurunan yang signifikan  $pvalue=0,000 (<0,05)$ . Persamaan yang terdapat pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya lakukan terletak pada variabelnya yang di mana variabel penelitian ini dan penelitian saya menggunakan variabel independen *Abdominal Stretching exercise*. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi tingkat nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching exercise* (latihan pergerakan perut) dan menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* (latihan pergerakan perut) terhadap nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

## METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif berdasarkan Djollong, (2019) menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita analisis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experimental one group pretest-posttest design* yang artinya peneliti memberikan *pre test* sebelum memberikan perlakuan atau intervensi kepada remaja dan *post test* setelah memberikan perlakuan atau intervensi.

Instrumen atau alat ukur nyeri haid pada penelitian ini menggunakan skala rasio, pengumpulan data menggunakan kuesioner skala nyeri *verbal rating scale* (VRS). *Verbal rating scale* (VRS) merupakan alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, skala dari “tidak nyeri” sampai “nyeri hebat”. VRS dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyerinya. Sebagai contoh, dengan menggunakan skala 5 poin yaitu, tidak ada nyeri dengan skor “0”, nyeri ringan dengan skor “1”, nyeri sedang dengan skor “2”, nyeri berat dengan skor “3”, nyeri tidak tertahankan dengan skor “4” (Sari, 2021).

Penelitian ini di lakukan dengan pemberian intervensi selama dua bulan, yaitu mulai dari awal bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Januari 2024 , Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kuta Utara yang beralamat di Jl. Raya Kerobokan No.11, Kerobokan Kaja, Kec.Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali.

Menurut Swarjana, (2022) populasi adalah keseluruhan kelompok individu-individu atau objek yang digunakan untuk menggeneralisasikan hasil penelitian. Populasi terdiri dari populasi target yaitu

populasi yang memenuhi kriteria sampling dan menjadi sasaran akhir penelitian yaitu semua siswi remaja kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Kuta Utara. Populasi terjangkau adalah populasi yang memenuhi kriteria penelitian dan biasanya dapat dijangkau oleh peneliti dari kelompoknya yaitu semua siswi kelas 10 & 11 yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 2 Kuta Utara dengan kurang lebih 100 remaja perempuan.

Sampel pada penelitian ini yaitu siswi perempuan kelas 10 & 11 di SMA Negeri 2 Kuta Utara yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dari penelitian ini antara lain yaitu remaja yang mengalami menstruasi hari pertama, remaja yang mengalami nyeri haid, remaja perempuan yang bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusinya yaitu remaja yang mempunyai luka terbuka dan cedera pada area perut/punggung dan atau pinggang. Besar sampel pada penelitian ini menurut slovin di mana didapatkan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 50 responden. Penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di mana sampel memenuhi kriteria inklusi.

Metode analisis data pada penelitian yang memerlukan bantuan suatu aplikasi SPSS versi 26.0 penelitian ini menggunakan uji analisis *paired -test* karena penelitian ini berdistribusi normal. Penelitian ini telah lolos uji etik yang di dapat dari KEPK STIKES Bina Usaha Bali dengan nomor 598/EA/KEPK-BUB-2023.

## HASIL

Tabel 1.1 Identifikasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kuta Utara Sebelum Dan Sesudah di Berikan *Abdominal Stretching Exercise* Dengan Jumlah Sampel (n=50).

Variabel		Min	Max	Mean	SD
Nyeri Haid	Sebelum	1	4	2,48	0,677
	Sesudah	1	3	1,72	0,671

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang diteliti sebelum diberikan intervensi berupa *abdominal stretching exercise* didapatkan rata-rata responden mengalami nyeri haid 2,48 yang termasuk dalam kategori sedang, dengan skala ringan 4 orang, skala sedang 19 orang, skala berat 26 orang, dan skala tidak tertahankan 1 orang. Sedangkan jika sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* di dapatkan rata-rata responden mengalami nyeri haid 1,72 atau dalam katagori ringan, dengan skala ringan 20 orang, skala sedang 24 orang, skala berat 6 orang.

Tabel 1.2 Uji Hipotesis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara

Variabel		N	Z	p-value
Nyeri Haid	Sebelum	50	0,517	0,000
	Sesudah			

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1.2 di atas, menunjukkan bahwa hasil uji *statistic paired sample t-test*, remaja putri yang di berikan intervensi *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil nyeri haid dengan nilai Z hitung adalah 0,517, dengan nilai p value 0,000 (p value <0,05), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat nyeri haid pada responden yang sebelum diberikan perlakuan *abdominal sretching exercise* menunjukkan bahwa sebagian besar dalam

kategori nyeri sedang di mana kondisi tersebut remaja akan mengalami kondisi yang tidak nyaman yang di akibatkan dari nyeri haid yang dialaminya, beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang sampai muntah, keadaan ini diakibatkan oleh kontraksi otot-otot rahim yang dapat menghasilkan prostaglandin berlebih, hal ini tentu saja dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, oleh karena itu remaja yang mengalami nyeri haid sangat dianjurkan untuk diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*.

Penelitian yang dilakukan sesudah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* menunjukkan bahwa sebagian besar dalam katagori nyeri ringan, hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*. Penurunan tingkat nyeri haid disebabkan karena perlakuan ini dapat merelaksasikan ketegangan otot-otot sekitar abdomen, dalam hal itu ketika melakukan gerakan *abdominal stretching exercise* relaksasi akan mengalihkan fokus responden dalam menghadapi nyeri yang dialami, karena pada saat gerakan *abdominal stretching exercise* dilakukan tubuh akan menghasilkan hormon endorphin di mana hormon ini berfungsi sebagai penenang alami yang dapat menurunkan nyeri yang dirasakan responden. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Wahyu (2022) menemukan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Mudal Boyolali di mana responden yang sebelum diberi perlakuan mengalami nyeri berada pada skala 6 dengan kategori nyeri sedang dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* mengalami penurunan intensitas *dismenore* menjadi skala 3 dengan kategori nyeri ringan.

#### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sebelum diberikannya perlakuan *abdominal stretching exercise* didapatkan rata-rata responden mengalami nyeri haid dalam kategori sedang kemudian setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* di dapatkan rata-rata responden mengalami nyeri haid dalam kategori ringan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri haid sesudah diberikannya terapi *abdominal stretching exercise* dan adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andi Fitriani Djollong. (2019). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif . *Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Parepare*. Vol 11, No(1)
- Friska Anzani. (2022). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal STIKes Ahmad Dahlan Cirebon*. Vol 1, No (3)
- I Ketut Swarjana, S. K. M. , M. P. H. , Dr. P. (2022). Populasi, Sampel, Teknik Sampling Dan Bias Dalam Penelitian . (Buku Kita)
- Riset, A., Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Fakumi Medical Journal Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi Fk Umi Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5).
- Rusmiyati, I I. N. D. P. S. (2022). Pembentukan Srikandi Senam Abdominal Streching Dengan Kompres Hangat Pada Siswa Yang Mengalami Nyeri Menstruasi Di Sma Negeri 6 Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*. Vol1, No(2).
- Adinda Junitha Sari, (2) Veronica Yeni Rahmawati. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Latihan Abdominal Stretching Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Akademi Keperawatan Peln* Jakarta. (Vol 1, No 2).
- Wahyu Tri Wulandari, R. W. (2022). Penerapan Abdominal Sretching Exercise Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mudal Boyolali. *Jurnal Ilmiah Penelitian , Vol.1 No.2*.