

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS NYERI  
HAID PADA REMAJA PUTRI  
( Studi Di SMK Kesehatan BIM Jombang Tahun 2018 )**

**Yumnun Nisak \*Harnanik Nawangsari\*\*Agustina Maunaturrahmah\*\*\***

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi, Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (dismenore). Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK kesehatan BIM Jombang. **Metode Penelitian** Desain penelitian ini menggunakan “*Pra experimental*” (One Group Pra Test – Post Test Design). Sampel penelitian ini adalah Sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid (Dismenore). Teknik sampling secara *Cluster Random Sampling* dengan responden sebanyak 56 responden yang memenuhi criteria inklusi, dimana semua responden digunakan sebagai subyek penelitian. Variabel independen Latihan *Abdominal Stretching* pada Remaja Putri dan variabel dependen Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument *Numeric Pain Rating Scale (NRS)* ) sebelum dan sesudah pemberian Latihan *Abdominal Stretching*. Cara menganalisannya dengan menggunakan “Uji Wilcoxon” dengan tingkat signifikan  $\rho < 0,05$ . **Hasil penelitian** menunjukkan perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukkan tingkat signifikansinya adalah  $\rho = 0,000$ . **Kesimpulannya** terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang Oleh Karena itu disarankan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan tenaga kesehatan lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang *Abdominal Stretching*.

**Kata kunci : Remaja Putri, Abdominal Stretching , Intensitas Nyeri Haid.**

**THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING ON THE INTENSITY OF HAIDEN  
PAIN IN ADOLESCENTS  
( Study In Bim Jombang Health Vocational School 2018 )**

**ABSTRACT**

**Introductio** Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning. Complaints that often arise during menstruation are menstrual pain (dysmenorrhea). The purpose of this study was to analyze the effect of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain in young women in BIM Jombang health vocational school. **Research Method** design uses "Pre experimental" (One Group Pre Test - Post Test Design). The sample of this study is some young women who experience menstrual pain (dysmenorrhea). Cluster Random Sampling sampling technique with 56 respondents who met the inclusion criteria, where all respondents were used as research subjects. Independent variables *Abdominal Stretching Exercises in Young Women* and dependent variable *Menstrual Pain Intensity in Young Women*. Data were collected using the *Numeric Pain Rating Scale (NRS)* instrument before and after giving *Abdominal Stretching Exercises*. How to analyze it using "Wilcoxon Test" with a significant level  $\rho < 0.05$ . **The results** showed the calculation of data using the Wilcoxon statistical test showed the significance level was  $\rho = 0,000$ . **In conclusion** that there is an influence of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain in young women in BIM Jombang Health Vocational School Therefore it is recommended in an effort to improve the health status of health workers to provide more

*information through counseling and education so as to provide knowledge to adolescents about abdominal strain.*

**Keywords:** *Young women, abdominal stretching, menstrual pain intensity*

## **PENDAHULUAN**

Masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa biasanya mulai usia 12–24 tahun disebut dengan masa remaja (Widyastuti, 2009, 54). Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu mulai mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang (Kumalasari, 2012, 34). Keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri haid (*dismenore*) (Manuaba, 2009, 27). Nyeri haid dapat dikurangi dengan melakukan latihan *abdominal stretching*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 april 2018 di SMK Kesehatan BIM Jombang dengan jumlah siswi kelas X yang berjumlah 128 serta melakukan wawancara pada 10 siswi dengan hasil 7 siswi mengalami nyeri haid dan tidak mengerti cara mengatasinya, 2 siswi mengalami nyeri haid dan meminum obat pereda nyeri, serta 1 siswi tidak mengalami nyeri haid.

Penyebab nyeri haid (*dismenore*) antara lain karena faktor hormonal, kelainan alat reproduksi, faktor kejiwaan/gangguan psikis. Kejadian nyeri haid yang sering ditemukan karena faktor gizi yang kurang, mengalami kecemasan sedang hingga berat, serta kurang melakukan kegiatan fisik (Anurogo, 2011, 76). Nyeri haid dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seseorang mengalami nyeri haid, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah (Cicilia dkk, 2013, 6). Dampak lain yang ditimbulkan adalah pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan.

Upaya untuk mengurangi nyeri haid yaitu melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Dengan melakukan olahraga/latihan, akan merangsang produksi hormon *endorphin* sehingga dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenore*) (Tarigan, 2013, 32). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid.

Tujuan dalam penelitian adalah mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2010, 69).

Populasi dalam penelitian ini adalah 128 siswi SMK BIM Kesehatan Jombang yang mempunyai riwayat nyeri haid. Setelah dilakukan perhitungan, Jumlah sampel masing-masing jurusan pada jurusan aspek sebanyak 15 siswi, jurusan FKK 1 sebanyak 12 siswi, FKK 2 sebanyak 13 siswi, dan jurusan Teknologi Laboratorium Medik sebanyak 16 siswi. Maka jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 56 siswi. Variabel Independent pada penelitian ini

adalah Latihan *Abdominal Stretching* pada Remaja Putri. Variabel Dependent pada penelitian ini adalah Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. Setelah dilakukan observasi, wawancara dan pengumpulan data dilanjutkan dengan pengolahan data dan analisa data dengan melalui proses *editing, coding dan tabulating*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Kelas	F	%
1	Jurusan Asisten Keperawatan	15	27%
2	Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	12	21%
3	Jurusan Farmasi Klinis Komunitas 1	13	23%
4	Jurusan Teknologi Laboratorium Medic	16	29%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden adalah Jurusan Teknologi Laboratorium Medic dengan jumlah 16 responden (29%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan usia remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Usia	F	%
1	11 – 13 Tahun		0%
2	14 – 16 Tahun	52	93%
3	17 – 20 Tahun	4	7%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan informasi tentang *abdominal stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

Informasitentang			
.No	latihan <i>abdominal stretching</i>	F	%
1	Pernah	10	18%
2	Tidak Pernah	46	82%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasitentang latihan *abdominal stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

Sumber			
No	Informasitentang latihan <i>abdominal stretching</i>	F	%
1	Tidak ada	40	82%
2	Internet	4	7%
3	Petugas kesehatan	2	4%
4	Orang tua		0%
5	Guru	4	7%
6	Buku	0	0%
7	Majalah		0%
8	TV		0%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden tidak mendapatkan sumber informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* dengan jumlah 46 responden (82%).

### Data Khusus

#### Tingkat Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Intervensi Latihan *Abdominal Stretching*.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum Intervensi Latihan

*Abdominal Stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Sebelum Intervensi latihan <i>Abdominal Stretching</i>	F	%
1	Tidak Nyeri	1	2%
2	Nyeri Ringan	20	36%
3	Nyeri Sedang	23	41%
4	Nyeri Berat	12	21%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 5. Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%).

#### Tingkat Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Setelah Intervensi Latihan *Abdominal Stretching*.

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi latihan *Abdominal Stretching* remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

No	Setelah Intervensi latihan <i>Abdominal Stretching</i>	F	%
1	Tidak Nyeri	24	43%
2	Nyeri Ringan	20	36%
3	Nyeri Sedang	9	16%
4	Nyeri Berat	3	5%
Total		56	100%

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%).

#### Distribusi Frekuensi Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan BIM Jombang.

Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid

(*dismenore*) remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang tahun 2018.

Sebelum Intervensi <i>Abdominal Stretching</i>	Setelah Intervensi <i>Abdominal Stretching</i>						Total	
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Berat	Nyeri Berat	f	%
Tidak Nyeri	1	2	0	0	0	0	1	2%
Nyeri Ringan	1	5	5	9	1	2	20	36%
Nyeri Sedang	7	3	1	18	4	7	23	41%
Nyeri Berat	2	4	5	9	4	7	12	21%
Total	2	4	2	36	9	1	56	100%

*Wilcoxon test p=0,000*

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi Latihan *Abdominal Stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%).

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden

berusia 14-16 tahun sebanyak 52 responden (93%). Usia yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Anak-anak belum bisa mengungkapkan nyeri berbeda dengan orang dewasa akan memberitahukan nyeri jika sudah patologis dan mengalami kerusakan fungsi dan pada lansia cenderung memendam nyeri karena menganggap nyeri adalah hal yang alamiah. Perry dan Potter (2006, 48) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang Latihan *Abdominal Stretching* sebanyak 46 responden (82%). Ketidaktahuan informasi tentang sesuatu akan membuat seseorang tidak bisa melakukan tindakan pencegahan ataupun pengobatan terhadap masalah yang dihadapi dan memicu munculnya stres, begitu juga dengan nyeri *disminore* yang tidak diketahui dengan baik akan berdampak kurangnya tindakan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi serangan nyeri. Lemone dan Burke (2008, 56) menyebutkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri dan sebaliknya nyeri dapat menyebabkan kecemasan.

#### **Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum Intervensi Latihan *Abdominal Stretching***

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%). Nyeri haid (*disminore*) merupakan suatu kondisi yang dihadapi oleh perempuan setiap akan dan mengalami haid. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang ringan bahkan sampai berat. Kondisi ini menyebabkan berbagai masalah jika tidak ditangani dengan seksama.

Menurut Weissman, Hartz, Hansen, dan Johnson (2006, 61), *dismenore* menyebabkan ketidakhadiran dalam bekerja dan sekolah. *Dismenore* membuat

wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh siswi yang mengalami *dismenore* primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Prawirohardjo, 2005, 54).

#### **Tingkat intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah Intervensi Latihan *Abdominal Stretchin*.**

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa hampir setengah responden tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%). *Stretching* atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat *disminore*. Jham, et al (2008, 43) menyatakan Remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan exercise untuk menghilangkan kram otot tersebut.

#### **Pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.**

Berdasarkan setelah dilakukan intervensi latihan *abdominal stretching* terdapat penurunan intensitas nyeri dari yang sebelumnya nyeri sedang sejumlah 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%). Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Intensitas nyeri haid sebelum melakukan *Abdominal Stretching* pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang hampir setengahnya responden mengalami nyeri sedang.
2. Intensitas nyeri haid setelah melakukan *Abdominal Stretching* pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang hampir setengah responden tidak nyeri.
3. Terdapat pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Kesehatan BIM Jombang.

### Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan UKS  
Diharapkan tenaga kesehatan yang berada pada UKS SMK BIM Jombang dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan-penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang nyeri haid dan *Abdominal Stretching*.
2. Bagi Siswi SMK BIM Jombang  
Diharapkan kepada responden terutama remaja putri untuk lebih aktif mendapatkan informasi tentang *dismenore* dan penanganannya sehingga dapat melakukan penanganan secara mandiri jika terjadi *dismenore*.
3. Bagi Institusi STIKES ICME  
Dosen dan tenaga kesehatan di STIKES ICME diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan khususnya haid dan semua hal yang menyertainya sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan hal yang lebih luas,

terkait teknik yang lebih efektif atau dengan jumlah responden lebih banyak dan bervariasi sehingga didapatkan data yang lebih akurat.

### KEPUSTAKAAN

- Anurogo, D., & Wulandari, A., 2011, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta, ANDI OFFSET.
- Cicilia, dkk., 2013, *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon* Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Heffner, L., J., & Danny J., S., 2006, *At a Glance Sistem Reproduksi Edisi Kedua*, Jakarta, Erlangga.
- Hidayat, A., A., A., 2010, *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*, Jakarta, Salemba Medika.
- Kumalasari, dkk, 2012, *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Manuaba, I., A., C., 2009, *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta, EGC.
- Potter & Perry, 2005, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Prawirohardjo, S. (2005). *Ilmu kebidanan*. Edisi Ketiga. Cetakan Keenam. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tarigan, Benny DJ., 2013, *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya*, Akademi Kebidanan Griya

Husada Surabaya,  
<http://www.jurnal.akbidgriyahusada.ac.id>, Disitasi pada tanggal  
29/05/ 2017.

Weissman, A.M., Hartz, A.J., Hansen M.D., & Johnson, S.R. (2004). The natural history of primary dysmenorrhoea: a longitudinal study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 111, 345–352.