

## PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA MAHASISWA KEBIDANAN

Sutrisni<sup>1</sup>, Sri Lestari<sup>2</sup>, Arsy Widyatriastuti<sup>3</sup>, Gunawan<sup>4</sup>, Nanin Sugiarti<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri  
[Sutrisni@unik-kediri.ac.id](mailto:Sutrisni@unik-kediri.ac.id)

### Abstrak

*Dismenore* menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung dan paha. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa didapatkan hasil 8 orang (80%) mengalami *dismenore*, 5 (50%) mahasiswa mengalami nyeri sedang sedangkan 3 (30%) mahasiswa mengalami nyeri berat dan 2 orang (20%) tidak mengalami *dismenore*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore*. Desain penelitian *preeksperimen* dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Populasi 20 mahasiswa yang mengalami *dismenore*. Sampel berjumlah 16 dengan menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah Lembar Pengukuran Tingkat nyeri skala *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisa yang digunakan adalah Uji *wilcoxon*. Hasil analisis diperoleh dari 16 responden sebelum melakukan *Abdominal stretching exercise* setengahnya (50.0%) mengalami *dismenore* sedang sebanyak 8 responden dan setelah melakukan *Abdominal stretching exercise* sebagian besar (56.3%) mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $p$  value  $(0,001) < \alpha (0,05)$  maka ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_1$ ) diterima artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswa. *Abdominal stretching exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid sehingga dapat diterapkan saat mengalami *dismenore*.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching Exercise* dan *Dismenore*

### Abstract

*Dysmenorrhea* causes pain in the lower abdomen, which can radiate to the back and thighs. The pain is felt as intermittent cramping or as a dull ache that is persistent. A preliminary study conducted 10 found that 8 (80%) experienced *dysmenorrhea*, 5 (50%) students experienced moderate pain while 3 (30%) students experienced severe pain and 2 (20%) did not have *dysmenorrhea*. The purpose of the study was to determine the effect of *abdominal stretching exercise* on reducing *dysmenorrhea* in Midwifery students. Pre-experimental research design with a *one group pre-test post-test design* approach. The population of 20 who experienced *dysmenorrhea*. The sample amounted to 16 using *non-probability sampling* with *purposive sampling* technique. The instrument used is the *Numeric Rating Scale (NRS) Pain Level Measurement Sheet*. The analysis used is the *Wilcoxon* test. The results of the analysis obtained from 16 respondents before doing *abdominal stretching exercise* half

(50.0%) experienced moderate dysmenorrhea as many as 8 respondents and after doing abdominal stretching exercise most (56.3%) experienced mild pain as many as 9 respondents. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained value  $(0.001) < (0.05)$  then  $(H_0)$  was rejected and  $(H_1)$  was accepted, meaning that there was an effect of Abdominal Stretching exercise on decreasing. bdominal stretching exercise is effective in reducing the intensity of menstrual pain so that it can be applied when experiencing dysmenorrhea.

*Keywords: Abdominal Stretching Exercise and Dysmenorrhea.*

## LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan perdarahan akibat luruhnya dinding dalam rahim (*endometrium*). Lapisan *endometrium* dipersiapkan untuk menerima *implantasi embrio*. Jika tidak terjadi *implantasi embrio* lapisan ini akan luruh. Pada saat menstruasi berlangsung masalah yang dialami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, atau bisa disebut *dismenore*. *Dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit bagian perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas yang dilakukan sehari hari dan memerlukan pengobatan (Judha, 2012).

*Dismenorea* merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang pada otot uterus sehingga membatasi aktivitas normal (Gupta R dkk, 2013). Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid, atau bisa juga segera setelah haid. *Dismenore* sebagai sakit atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari hari menjadi terganggu. Jenis *dismenore* dibagi menjadi dua yaitu *dismenore primer fisiologis* dan *dismenore sekunder patologis* (Lestari, 2013).

Angka kejadian *dismenore* di Dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data WHO (2016) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*, dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Malaysia prevalensi *dismenore* pada remaja sebanyak 62,3%, di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7% (Agustin, M. 2018).

Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55% (Max F. Wongkar, 2015). Di Jawa Timur yang mengalami *dismenore* sebesar 58% setiap bulannya (Kusmindarti,

2014). Angka kejadian *dismenore* berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7%, dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1% (Kemenkes RI, 2016). Penelitian yang dilakukan di Kediri oleh Ertiana (2015) didapatkan hasil bahwa kejadian *dismenore* terjadi 78,9% responden mengalami *dismenore* ringan; 20,0 % mengalami *dismenore* sedang dan 1,1 % mengalami *dismenore* berat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Universitas Kediri pada 10 mahasiswa Kebidanan DIV dengan melakukan metode observasi berupa wawancara dan didapatkan hasil 8 orang (80%) mengalami *dismenore*, 5 (50%) mahasiswa mengalami nyeri sedang sedangkan 3 (30%) mahasiswa mengalami nyeri berat dan 2 orang (20%) tidak mengalami *dismenore*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kediri Tahun 2021”.

Faktor yang mempengaruhi *dismenore* menurut (Novia dan Puspitasari, 2008 dalam yumnun nisak, 2018) adalah umur, usia menarche dan lama menstruasi. Faktor lain penyebab *dismenorea primer* yaitu faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor konstitusi, dan faktor alergi (Anurogo, 2011), serta peningkatan *prostaglandin (PG)* dan *leukotrin diendometrium* sesaat sebelum menstruasi terjadi. Perempuan yang mengalami *dismenore* didapatkan kadar *prostaglandin* lebih tinggi dibandingkan perempuan yang tidak *dismenore*. Peningkatan *prostaglandin* mengakibatkan kontraksi uterus dan *vasokonstriksi* pembuluh darah. Sedangkan penyebab *dismenore sekunder* yang mungkin terjadi yaitu Karena benjolan yang menyebabkan perdarahan, rahim yang terbalik, *endometriosis*, *infeksi pelvis* (Lusa, 2011).

Dampak mikro dalam kasus *dismenorea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan dan dampak makro dalam kasus *dismenorea primer* adalah tidak ditemukan kelainan ginekologik. (Prawirihardjo, Sarwono 2011).

Upaya untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan

mebutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri (Rozako, N. M. 2012). Manajemen non farmakologi seperti terapi massage, kompres hangat, yoga, aromaterapi, pengobatan herbal dan olahraga (*Abdominal stretching*) (Anugroho 2011). *Abdominal stretching* merupakan salah bagian dari satu gerakan *stretching* dan berguna untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar *endorphin* agar nyeri berkurang, *hormone* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Gupta R, 2013). Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu beralih dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. (Anis Nikmatul, 2018).

## METODE

Penelitian ini menggunakan *one-group pre-post test design*, ciri tipe penelitian ini adalah menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan *post test*. Penelitian ini menggunakan lembar pengukuran tingkat nyeri skala numeric sebelum dan setelah diberikan abdominal stretching exercise, dengan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel 16 responden. Uji statistic menggunakan *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Dismenore sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* pada mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021.

Nyeri Dismenore	Frekuensi	Prosentase(%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	3	18.8
Nyeri sedang	8	50.0
Nyeri berat	5	31.3
Nyeri sangat berat	0	0
Total	16	100

*Sumber : Data Primer, 2021*

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diinterpretasikan bahwa setengahnya (50.0%) mahasiswa Kebidanan DIV mengalami *dismenore* sedang sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* sebanyak 8 responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri *Dismenore* setelah melakukan *abdominal stretching exercise* pada mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021.

Nyeri Dismenore	Frekuensi	
	Prosentase(%)	
Tidak nyeri	2	12.5
Nyeri ringan	9	56.3
Nyeri sedang	5	31.3
Nyeri berat	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	16	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (56.3%) mahasiswa Kebidanan DIV mengalami *dismenore* ringan setelah melakukan *abdominal stretching exercise* sebanyak 9 responden.

Tabel 3 Analisis Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021.

Kategori	Sebelum melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>		Sesudah melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	
	F	%	F	%
Tidak nyeri	0	0	2	12.5
Nyeri ringan	3	18.8	9	56.3
Nyeri sedang	8	50.0	5	31.3
Nyeri berat	5	31.3	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0

Total	16	100	16	100
	$p.value=0.001$		$\alpha=0.05$	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat diinterpretasikan setengahnya (50.0%) mahasiswa Kebidanan DIV mengalami *dismenore* sedang sebelum melakukan *abdominal stretching* sebanyak 8 responden dan sesudah melakukan *abdominal stretching* sebagian besar (56.3%) mahasiswa Kebidanan DIV mengalami *dismenore* ringan sebanyak 9 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh  $p$  value 0.001, maka nilai  $p$  value ( $0.001 < \alpha (0,05)$ ). Hal ini berarti ( $H_0$ ) ditolak dan ( $H_1$ ) diterima. Kesimpulan yang didapatkan bahwa ada pengaruh *Abdominal Stretching exercise* terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021.

Menurut peneliti dengan melakukan *abdominal stretching* dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat *diminorea*, karena dengan melakukan *abdominal stretching* dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak, selain itu produksi *neurotransmitter* akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara.

Opini peneliti ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Anis Nikmatul Nikmah, (2018). Yang menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* primer hampir sebagian besar (56,2%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan hampir setengahnya mengalami penurunan nyeri *dismenore* baik tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan, ataupun masih tetap merasakan nyeri yang sama sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri *dismenore primer* pada remaja putri. *Exercise* sangat bermanfaat untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh, dan juga bisa digunakan secara teratur bisa digunakan sebagai latihan pengurangan *dismenorea*. *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 15-20 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021. Di dalam penelitian ini diharapkan responden dapat lebih memperhatikan dan memahami pentingnya penanganan nyeri menstruasi dan dapat mempraktikkan *abdominal stretching exercise* sebagai alternative penanganan nyeri menstruasi (*dismenore*)

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada semua yang membantu ,memberikan saran dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga bisa terselesainya dalam mengerjakan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Agustin, M. (2018). Hubungan Antara Tingkat Dismenore Dengan Tingkat Stres Pada. *Jurnal Afiat Vol.4 No.2 Tahun 2018*.

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses Keperawatan Nyeri* . Yogyakarta: Ar Ruzz.

- Anis Nikmatul Nikmah, 2018. Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri, Jurnal Kebidanan Vol 4, No 3, Hal : 119-123.
- Anurogo, d. D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Anwar, M. B. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Departemen Kesehatan RI, 2016. Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja.
- Dewi, N.R. 2012. Prevalensi Derajat Gejala Tipe dan Faktor Resiko Pre Menstruasi Syndrome.
- Faridah BD, Haspita Rizki Syurya Handini, Revina Dita, 2019. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 3 No. 2
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten brebes Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Isalm Negeri Jakarta,.
- Gamit, Kristina S. (2014). The effect of stretching exercise on Primary dysminorhea in adult girls. Internasional jurnal of medical scien and public health. Vol 3.
- Judha M, S.F. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan*. yogyakarta: Nuha Medika.
- Karim, Anton, C, & Michel R, R. 2013. Dysmenorrhea. Medscapereference.
- Kemenkes. 2015. Kesehatan Dalam Kerangka Suntainable Development Goals (SDG's). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusmindarti, I. (2014). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Komunitas Senam Aerobik Tri Widodo Basuki Jabon Mojoanyar Mojokerto.
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, D. (2013). Penaruh Disminore Pada Remaja.Seminar Nasional.
- Ningsi, R. (2011). Tesis. Efektivitas Paket Peredah Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Pada Remaja Putri.
- Noor Hidayah, Rusnoto, Ika Fatma, 2017. Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada siswi remaja di madrasahaliyah hasyim asy'ari bangsri kabupaten jepara.

- Novia, Ika & Nunik Puspitasari. 2008. Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dysmenorrhea. *The Indonesian Journal of Public Health*, 4.96- 104
- Nur alam, Ni Deni Dharmayanti, Siti Jumhati 2020. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 12 (2) Hal : 213 – 220.*
- Pratama, F. Y. (2018). Latihan Abdominal Stretching Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri Di SMAN 3 Brebes (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Prawihardjo, Sarwono. 2014. Ilmu kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Purwoastuti, E. (2015). *Kesehatan reproduksi dan berencana*. Yogyakarta: pustaka baru.
- Reeder, SJ. Koniak, GR. Leonide, L. (2011). Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC.
- Salbiah, S. (2015). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Sharma, S., Deuja, S., Saha, G.C. (2016). Menstrual Pattern Among Adolescent Girl of Pokhara Valley. *BMC Women's health*.
- Sukarni, I. W. (2013). *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti, 2017. Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal kebidanan vol. 6 no.12*
- Wongar, M. F. (2015). *Penuntun Pelajaran Kompetensi kejuruan (KK)*. Bandung: Alfabeta.
- Yuanita Syaiful, Siti Varyal Naftalin, 2018. Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri, *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 1.*
- Yulita Elvira Silviani, Tita Rosnita, Buyung Keraman, 2020. Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea *jurnal smart kebidanan, 2020, 7 (1), 58-62.*