

## Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dysmenorhea Pada Remaja di MTS Al-Istiqamah Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu Tahun 2024

### *The Effect of Abdominal Stretching Exercise on the Level of Dysmenorrhea in Adolescents at MTS Al-Istiqamah, Karang Bintang Tanah Bumbu District in 2024*

Dea Farianti Putri<sup>1\*</sup>, Farhandika Putra<sup>2</sup>, Ritna Udiyani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar Batulicin

<sup>2,3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar Batulicin

\*Corresponding : deafariantiputri@gmail.com

#### RINGKASAN

*Abdominal Stretching exercise* merupakan teknik olahraga gunanya untuk meregangkan otot pada bagian perut yang umumnya dilakukan 10-15 menit. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap tingkat *dysmenorhea* pada remaja di MTS Al-istiqamah pada saat menstruasi.

Metode penelitian menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* kepada 10 sampel siswi MTs Al-Istiqamah, dengan teknik *puspositive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *SOP Abdominal Stretching Exercise* dengan perlakuan satu siklus dan lembar observasi *Numeric rating Scale* (NRS).

Hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise* di dapatkan sebagian besar (60%) responden mengalami nyeri berat terkontrol, setelah diberikannya *Abdominal Stretching Exercise* hampir seluruhnya (80%) responden mengalami penurunan nyeri dari nyeri ringan hingga tidak ada nyeri. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,004 (<0,05) yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan tingkat *dysmenorhea* pada remaja di MTS Al-Istiqamah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dysmenorhea* Pada Remaja di MTs Al – Istiqamah Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu. Disarankan agar responden bisa menerapkan intervensi sebagai penanganan alternatif ketika mengalami *dysmenorhea*.

Kata kunci : *Abdominal Stretching Exercise*, *Dysmenorhea*, Remaja

#### ABSTRACT

*Abdominal Stretching exercise* is a sports technique that is used to stretch the muscles in the abdominal area which is generally done for 10-15 minutes. This study aims to analyze the effect of giving *Abdominal Stretching Exercise* on the level of *dysmenorhea* in adolescents at MTS Al-istiqamah during menstruation.

The method of study was a *Quasi-Experimental design* a *one group pretest-posttest* with 10 female students of MTs Al-Istiqamah as respondent, by using a *purposive sampling* technique. The study instrument was used the *SOP Abdominal Stretching Exercise* with one cycle treatment and an observation sheet the *Numeric Rating Scale* (NRS).

The results of the study obtained before being given *Abdominal Stretching Exercise* found that most (60%) respondents experienced severe pain control, after giving *Abdominal Stretching Exercise* almost all (80%) respondents experienced a decrease in pain from mild pain to no pain.

Article History:

Received: August 20, 2024; Revised: August 30, 2024; Accepted: September 27, 2024

*This study using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.004 (<0.05) which means Ho is rejected and H1 is accepted, namely there is an effect of Abdominal Stretching Exercise on reducing the level of dysmenorrhea in adolescents at MTS Al-Istiqamah.*

*The conclusion of this study that there was an effect of Abdominal Stretching Exercise on the Level of Dysmenorrhoea in Adolescents at MTs Al - Istiqamah, Karang Bintang, Tanah Bumbu. It was recommended that respondents can apply interventions as alternative treatments when experiencing dysmenorrhoea.*

*Key Words : Abdominal Stretching Exercise, Dysmenorrhoea, Adolescen*

## PENDAHULUAN

Masa remaja, akan mengalami perubahan pada hormon *estrogen* dan progesteron. Disamping hal tersebut, wanita yang sudah memasuki masa remaja akan mengalami yang namanya menstruasi. Menstruasi merupakan perubahan fisiologis yang terjadi pada setiap wanita yang terjadi secara berkala dan di pengaruhi oleh hormon reproduksi. Nyeri haid yang akan dirasakan oleh wanita pada saat hari pertama mengalami menstruasi. Gejala nyeri tersebut berupa sakit yang datang secara tidak teratur dan tajam serta kram dibagian bawah perut yang akan menyebar kebagian belakang, menjalar ke kaki, pangkal paha dan vulva atau bagian luar alat kelamin pada wanita. Kejadian nyeri haid di dunia sangat besar mencapai angka hingga 50% dan Indonesia menempati urutan ketiga setelah Amerika (Artawan *et al.*, 2022).

*Dysmenorhea* adalah nyeri haid yang terasa diperut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi terjadi. *Dysmenorhea* tersebut menjadi gangguan pada saat wanita mengalami menstruasi.

Penyebab *Dysmenorhea* yaitu salah satunya dari faktor psikis. Faktor psikis tersebut dapat berupa stress, stress merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan juga perilaku dalam beradaptasi dalam tekanan internal maupun eksternal (Artawan *et al.*, 2022).

Riset yang sudah dilakukan ada banyak cara untuk menangani masalah dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan buli-buli panas, akupuntur dan akupresur, dan juga latihan *Abdominal Stretching Exercise* (Lubis *et al.*, 2023).

*Abdominal Stretching Exercise* adalah sesuatu latihan peregangan otot yang dilakukan selama 10 – 15 menit, biasanya dilakukan setiap pagi dan sore hari selama tiga kali. *Abdominal Stretching Exercise* membantu untuk meningkatkan kekuatan

otot, kelenturan dan daya tahan perut, meningkatkan ventilasi paru serta salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri haid yang di rasakan pada saat menstruasi (Ginting Munthe *et al.*, 2023).

Remaja merupakan salah satu fase dimana dalam siklus kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari usia anak – anak ke usia dewasa. Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak – anak ke dewasa. Pada saat masa remaja akan terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis dan perkembangan pada organ – organ reproduksi. Masa perkembangan reproduksi disebut dengan masa pubertas, pubertas sendiri ditandai dengan terjadinya menstruasi pada wanita (Artawan *et al.*, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian *dysmenorhea* sebesar 1.769.425 jiwa wanita yang mengalami dismenore, dengan 10 – 16% wanita yang mengalami *dysmenorhea* berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata – rata hampir lebih 50% wanita mengalami dismenore (WHO, 2017 dalam Syafriani, 2021). Angka kejadian *dysmenorhea* tahun 2018 di Indonesia mencapai angka cukup tinggi, yaitu sebesar 60 – 70% wanita di Indonesia mengalami *dysmenorhea* yang terjadi pada saat

menstruasi. Dalam angka kejadian *dysmenorhea* tersebut di dapatkan wanita dengan *dysmenorhea* primer yaitu 54,89% dan *dysmenorhea* sekunder dengan angka kejadian 45,11%. Di Provinsi Kalimantan Selatan remaja wanita yang mengalami kejadian *dysmenorhea* didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalaminya (Syafriani, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 24 November 2023 oleh peneliti di MTS Al – Istiqamah terhadap 10 siswi remaja. Di dapatkan hasil keseluruhan siswi remaja mengalami *dysmenorhea* 10 orang (100%), dari 8 siswi (80%) mengalami nyeri berat, 1 siswi (10%) mengalami nyeri sedang dan 1 siswi (10%) mengalami nyeri ringan. Dari 10 orang responden 9 orang ketika mengalami *dysmenorhea* menanganinya dengan minum air hangat, namun nyeri timbul kembali setelah beberapa menit meminum air hangat.

Melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise*, memiliki manfaat untuk penurunan rasa nyeri pada saat menstruasi yaitu dapat meregangkan otot – otot di area munculnya rasa nyeri terutama pada bagian perut, uterus dan punggung, meningkatkan kelenturan otot, meningkatkan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan tingkat

*dysmenorhea* (Adinda, 2021). Latihan peregangan perut yang di sebut dengan *Abdominal Stretching Exercise*, merupakan tindakan non medis guna meregangkan otot perut dan mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (*Dysmenorhea*) tanpa menimbulkan efek samping. Peregangan merupakan istilah yang digunakan untuk rileksasi, mengurangi rasa sakit dan kejang dengan merujuk pada bagian struktur jaringan lunak. Ketika sedang latihan tubuh akan menghasilkan endorphen, hormon endorphen yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi. Endorphen dihasilkan dari otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang secara alami yang di produksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Silviani *et al.*, 2020).

Hasil penelitian (Sunaryanti & Sary, 2021), yang dilakukan kepada keempat responden mengalami penurunan setelah dilakukan penerapan *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 kali berturut - turut. Pada keempat responden sudah mengalami penurunan menjadi skala 0 atau tidak nyeri. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Latihan *Abdominal Stretching*

*Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid *Dismenorhea* Pada Remaja di MTS Al - Istiqamah"

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di MTS Al-Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan pada bulan Juni – Agustus Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Exsperimen* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*, populasi dalam penelitian ini sebanyak 68 siswi, pengambilan sampel menggunakan sampel eksperimen sebanyak 10 siswi. Instrumen yang digunakan pada intervensi *Abdominal Streching Exercise* yaitu lembar SOP dan juga lembar observasi skala nyeri yaitu NRS, dengan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu *uji wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Tingkat *Dysmenorhea* Sebelum diberikan *Abdominal Streching Exercise* Pada Remaja di MTS Al-Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah.

No.	Kategori	Pretest Frekuensi (f)
1.	Tidak nyeri	0
2.	Nyeri ringan	0
3.	Nyeri sedang	4
4.	Nyeri berat terkontrol	6
5.	Nyeri berat tidak terkontrol	0
<b>Total</b>		<b>10</b>

Sumber : *Data Primer*, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil bahwa sebelum di berikan *Abdominal Streching Exercise* sebagian besar (60%) mengalami nyeri berat terkontrol.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat *Dysmenorhea* Sesuda diberikan *Abdominal Streching Exercise* Pada Remaja di MTS Al Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah.

No.	Kategori	Postest Frekuensi (f)
1.	Tidak nyeri	5
2.	Nyeri ringan	3
3.	Nyeri sedang	2
4.	Nyeri berat terkontrol	0
5.	Nyeri berat tidak terkontrol	0
<b>Total</b>		<b>10</b>

Sumber : *Data Primer*, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan hasil sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* bahwa hampir seluruhnya (80%) mengalami penurunan tingkat *dysmenorhea* menjadi tidak nyeri dan nyeri ringan.

Tabel 5. 3 Analisis Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Abdominal Streching Exercise Terhadap Tingkat Dysmenorhea Pada Remaja di MTS Al-Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu.

Skala Dysmenorhea	Pre Tes	Post Test	P-Value
	<i>f</i>	<i>f</i>	
Tidak nyeri	0	5	<b>P-Value (0,004)</b>
Nyeri ringan	0	3	
Nyeri sedang	4	2	
Nyeri berat terkontrol	6	0	
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	

Sumber : *Data Primer*, 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikan  $P = 0,017 (<0,05)$ . Sehingga analisis data dilanjutkan menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* pada tabel 5.6 hasil uji bivariat didapatkan hasil  $P\text{-value} = 0,004 (<0,05)$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga bermakna ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *Abdominal Streching Exercise* terhadap tingkat *dysmenorhea* pada remaja di MTS Al-Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari 10 responden pada hasil *pretest* sebagian besarnya (60%) menunjukkan bahwa sebelum diberikan penerapan *abdominal streching exercise*

responden mengalami nyeri berat terkontrol mengalami, sedangkan hampir setengahnya (40%) responden mengalami nyeri sedang. Dalam penelitian ini, responden cenderung mengalami *dysmenorhea* dengan skala berat karena responden tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan hanya membiarkannya dan istirahat saja, karena responden belum mengetahui tentang intervensi alternatif *Abdominal Stretching Exercise*.

Pada saat wanita sedang menstruasi, wanita tersebut akan mengalami kram pada bagian perut bawah, kram tersebut disebut dengan *dysmenorhea*, biasanya rasa nyeri yang di rasakan bisa menjalar pada bagian pinggang belakang, pada setiap wanita akan merasakan *dysmenorhea* dengan skala yang berbeda.

*Dysmenorhea* yaitu suatu keluhan ginekologis yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan dari hormon *progesteron* dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri yang umum dirasakan oleh kebanyakan wanita pada saat mengalami menstruasi. Pada remaja putri usia sekolah yang sedang mengalami rasa nyeri *dysmenorhea* biasanya mengakibatkan susah konsentrasi dalam belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran sekolah karena *dysmenorhea* yang dirasakan (Sadiman, 2022).

Menurut (Friska Anzani, 2022), Faktor penyebab dari terjadinya kejadian *dysmenorhea* yaitu karena zat alami yang di produksi oleh sel-sel lapisan dinding yang disebut dengan prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar *prostaglandin* maka kontraksi akan semakin kuat pula, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat.

Menurut penelitian (Khamidah *et al.*, 2022), faktor-faktor yang bisa menimbulkan *dysmenorhea* yaitu stres, faktor stres dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda utama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul, yaitu menegangnya otot tubuh individu terutama pada otot perut. Pada saat stres muncul tubuh akan memproduksi hormon salah satunya estrogen dan prostaglandin, estrogen dapat dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron yang bersifat menghambat kontraksi peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri yang muncul pada saat menstruasi yang disebut dengan *dysmenorhea*.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Nursyamsiana *et al.*, 2024), yang berjudul efektifitas *abdominal stretching exercise* bahwa didapatkan hasil sebelum diberikan penerapan intervensi, remaja mengalami *dysmenorhea* dari berat hingga ke sedang dengan skala 3

Article History:

Received: August 20, 2024; Revised: August 30, 2024; Accepted: September 27, 2024

sebanyak 1 responden (5,6%), skala 4 sebanyak 8 responden (44,4%), skala 5 sebanyak 5 responden (27,8%), dan skala 6 sebanyak 4 responden (22,2%). Menurut (Tsamara *et al.*, 2020), puncak terjadinya dysmenorhea primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu dari usia 15-25 tahun, namun tidak menuntut kemungkinan pada usia remaja awal akan mengalami dysmenorhea karena kurangnya pengetahuan remaja pada saat penanganannya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa *dysmenorhea* muncul pada saat ketika seorang individu mengalami stres dan kadar prostaglandin meningkat, sehingga dysmenorhea yang dirasakan semakin kuat. Adapun faktor lain dari individu itu sendiri yaitu kurangnya pengetahuan remaja tentang penanganan dysmenorhea, mereka menanganinya hanya dibiarkan dan istirahat saja, tanpa penanganan seperti latihan atau pengobatan alternatif lainnya.

Berdasarkan dari 10 responden pada *posttest* hampir seluruhnya (80%) setelah dilakukan nya intervensi *abdominal stretching exercise* mengalami penurunan rasa nyeri haid dari tidak nyeri sampai nyeri ringan. Dalam penelitian ini responden diberikan perlakuan berupa *abdominal stretching exercise*

masing masing responden mendapatkan perlakuan selama 10 hingga 15 menit selama 1 siklus, dengan cara peneliti mendatangi satu-persatu responden ke rumah. Menurut penelitian (Suganda *et al.*, 2021).

Penanganan *dysmenorhea* bisa di tangani dengan cara non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping, salah satunya adalah *abdominal stretching exercise* yang efektif menurunkan skala nyeri pada saat menstruasi. Manfaat dari *abdominal stretchig exercise* yaitu untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernafasan untuk pengendoran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru. Hal tersebut dilakukan pada saat melakukan gerakan *abdominal stretching exercise* tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, hormon endorfin dihasilkan dari bagian susunan syaraf tulang belakang, dan otak yang berfungsi untuk obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.

Menurut (Anugrah *et al.*, 2022), ketika sedang melakukan latihan *abdominal stretching exercise*, tubuh akan menstimulus otak untuk menyalurkan implus ke *hipotalamus* melalui *Hipotalamus Pituitary Adrenal* (HPA) maka akan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Hormon endorfin berperan sebagai analgesik alami di dalam tubuh untuk

mengurangi *dysmenorhea*. Pada penelitian (Nuzulia, 2021), pergerakan latihan abdominal stretching exercise yaitu memiliki mekanismenya masing-masing yaitu, gerakan (*cat stretch*) dapat meregangkan sendi, otot-otot diarea munculna rasa nyeri terutama pada area bagian perut, uterus dan punggung, serta dapat melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar. Gerakan merotasikan lutut ke sisi kanan dan ke sisi kiri (*lower trunk rotation*) ini dapat membantu dalam mengatasi kelelahan otot perut, punggung dan uterus. Gerakan (*buttock/hip stretch*) menggerakkan banyak otot bersamaan seperti otot paha, otot perut dan bahkan otot punggung, oleh karena itu, rasa sakit saat haid kalian akan sedikit mereda karena otot menjadi lebih fleksibel. (*Curl up*) juga untuk melatih bagian otot-otot yang terdapat pada dinding perut bagian depan, yakni otot rektus *abdominis* atau pun jaringan otot yang lurus terentang di bagian depan perut, dari tulang dada sampai pada bagian atas tulang kemaluan.

Gerakan (*the bridge position*) Hal ini membantu dalam meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan kembali otot-otot yang alamiah dan memelihara fungsinya dengan baik, serta dapat meningkatkan ukuran pembuluh darah yang mengalirkan darah kepada seluruh tubuh termasuk dalam organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Casebella *et al.*, 2024), tentang pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap penurunan nyeri *dysmenorhea* pada remaja putri menyatakan bahwa intervensi yang diberikan kepada remaja dapat memberikan pengaruh pada penurunan intensitas nyeri yang dialaminya . abdominal stretching exercise berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan perut, relaksasi pernafasan untuk mendorong ketenangan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa abdominal stretching yang dilakukan mampu mengurangi tingkat *dysmenorhea* pada remaja. Dengan demikian, latihan ini sangat membantu wanita dalam menangani masalah *dysmenorhea* dengan cara penanganan non farmakologi atau penanganan secara alternatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebagian besarnya (60%) sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* responden mengalami *dysmenorhea* dari kategori nyeri berat terkontrol hingga nyeri sedang sedangkan hampir seluruhnya (80%) responden mengalami penurunan *dysmenorhea* setelah diberikan *abdominal stretching exercise* dengan hasil yang analisa bivariat menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,004 (<0,05)$  yang artinya ada pengaruh pemberian *abdominal stretching exercise* sebelum dan sesudah pemberian intervensi terhadap penurunan tingkat

*dysmenorhea* pada remaja di MTS Al-Istiqamah Desa Manungga Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu.

## IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan tingkat *dysmenorhea* pada remaja di MTS Al-Istiqamah Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu, penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan maternitas. Terjadinya *dysmenorhea* pada saat menstruasi pada wanita menjadi masalah yang dirasakan oleh yang mengalaminya, karena dapat mengganggu aktifitas dan munculnya rasa tidak nyaman. Hal ini menjadi pertimbangan bagi setiap wanita untuk dijadikan intervensi alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan dengan baik, seperti sebagai salah satu bahan acuan dasar untuk peneliti selanjutnya maupun mahasiswa/I keperawatan dalam pengerjaan tugas dengan topik pembahasan yang sama.

## SARAN

### 1. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden setelah belajar tentang terapi *Abdominal Stretching Exercise* agar selalu dilakukan ketika mengalami nyeri pada saat

menstruasi, dengan melakukan gerakan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur yang sudah ditetapkan dalam penelitian ini.

### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan pelajaran untuk mengetahui pentingnya keperawatan dalam stase maternitas, tenaga keperawatan dapat memberikan asuhan keperawatan dengan terapi *Abdominal Stretching Exercise* untuk menurunkan tingkat nyeri pada saat seorang mengalami nyeri.

### 3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan kepada pihak institusi pendidikan terutama dalam keperawatan agar menjadi salah satu media pembelajaran, sumber informasi terkait tentang terapi *Abdominal Stretching Exercise*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memberikan latihan pada responden sebelum tanggal menstruasi datang dan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian terkait dengan faktor-faktor tentang kejadian *dysmenorhea*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II STIKes Darul Azhar Batulicin yang telah membimbing dan memberi dukungan terhadap jalannya penelitian ini, kepada sekolah MTS Al-Istiqamah Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu yang telah memberikan izin untuk pengambilan data awal sampai dengan penelitian yang saya lakukan kepada 10 responden, serta orang tua yang telah memberikan dukungan dan motivasi dan teman-teman angkatan 2020 yang banyak membantu penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, *et al* (2022). Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia ( *JOKI* ) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> kontribusi permainan tradisional. 3, 38–43.
- Artawan, I. P., IKetut Alit Adianta, Ik. A. A., & Ida Ayu Manik Damayanti, I. A. M. D. (2022). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat Iv Itekes Bali Tahun 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 94–99. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.412>
- Casebella, et al. (2024). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri Menurut data yang diperoleh oleh World Health Organization teradapat angka kejadian digunakan untuk mengurangi nyeri haid / dysmenorrhea.* <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/649>
- Dini, Y. A. (2021). Metode Abdominal Stretching Exercise Dan William’S Flexion Exercise Terhadap Penanganan Dismenore Pada Remaja. *Skripsi.* <http://eprintslib.ummg.ac.id/2837/>
- Friska Anzani. (2022). *Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore).* 15–17. <https://repository.stikes-adc.ac.id/file/mahasiswa/1824586180.pdf>
- Ginting Munthe, N. B., Sembiring, I. M., Lubis, B., & Safitri, R. (2023). The Effect Of Abdominal Stretching Exercises On The Intensity Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Young Woman In Adolescent Women. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(2), 405–410. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1664>
- Khamidah, Afriyani, L. D., Tunisah, H., Fitria, Y., & Wahyu, Y. (2022). Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Aku presu repada Remaja Putridi Dusun Sedono Desa Genting.

