

PENGARUH ABDOMINAL *STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP TAHUN 2024

THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN INTENSITY IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP IN 2024

Mertiana Rizki¹, Yogi Andhi Lestari², Frisca Dewi Yunadi³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al Irsyad Cilacap

e-mail¹mertianamertiana123@gmail.com,

²yogiandhilestari75@gmail.com, ³friscadewi86@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Di Indonesia sekitar 55% Wanita produktif menderita *dismenore*, angka *dismenore* di Indonesia 72,89% mengalami *dismenore* primer, dan 2,11% *dismenore* sekunder. *Exercise* bermanfaat meningkatkan otot, kelenturan dan peregangan otot sehingga efektif untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan: Mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. Metode: Penelitian kuantitatif quasi eksperimen. Jumlah Sampel 30 siswi dengan kriteria inklusi diberi *pretest* dan *posttest*. Analisis data dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil: Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri (p Value 0,000). Intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri merasa intensitas nyeri haid yang tergolong sedang sebanyak 56,6%, sementara sisanya tergolong nyeri ringan sebanyak 26,7%, dan nyeri berat sebanyak 16,7% sebelum diberikan *abdominal stretching exercise*. Sesudah diberikan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri intensitas nyeri haid menurun, dengan golongan nyeri ringan sebanyak 86,7%, sementara hanya 13,3% yang masih tergolong nyeri sedang.

Kata kunci : Abdominal stretching exercise, dismenore, remaja, nyeri haid.

Abstract

Background: In Indonesia, around 55% of productive women suffer from dysmenorrhea, the rate of dysmenorrhea in Indonesia is 72.89% have primary dysmenorrhea, and 2.11% have secondary dysmenorrhea. Exercises are useful for increasing muscles, flexibility and stretching muscles so that they are effective in reducing menstrual cramps. The purpose: To determine the effect of abdominal stretching exercise on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls. Methods : Quasi-experimental quantitative research. The sample number of 30 students with inclusion criteria was given a pretest and posttest. Data analysis with the Wilcoxon statistical test. Results: There is an effect of abdominal stretching exercise on reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls (p Value 0.000). The intensity of menstrual pain before abdominal stretching exercise was given to female adolescents the intensity of menstrual pain was classified as moderate at 56.6%, while the rest were classified as mild pain at 26.7% and severe pain at 16.7% before abdominal stretching exercise was given. Female adolescents at experienced a decrease in menstrual pain intensity after receiving abdominal stretching exercise, with mild pain at 86.7% and moderate pain at only 13.3%.

Keywords : Abdominal stretching exercise, adolescents, dysmenorrhea, menstrual pain.

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah usia individu mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Memasuki masa remaja ada beberapa jenis hormon yang mulai berperan aktif terutama hormon estrogen dan progesterone, sehingga pada tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Perubahan pada tubuh wanita antara lain : pembesaran payudara, panggul melebar, mulai tumbuh rambut-rambut halus di bagian ketiak dan kemaluan serta wanita yang sudah memasuki masa remaja akan menstruasi (1).

Wanita yang sudah menstruasi akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu salah satunya *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri pada wanita ketika siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, Ketika haid, dan sesudah haid, sampai tidak bisa beraktivitas. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder* (2).

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. *Dismenore sekunder* adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomyosis uteri, dan lain-lain (3).

Gejala utama *dismenore* adalah nyeri atau kram perut bagian bawah dan pelvis, sering menjalar ke paha, punggung atas dan bawah. Gejala yang ditimbulkan saat nyeri *dismenore* meliputi sakit perut atau kram, mudah marah, mual muntah, penambahan berat badan, sakit punggung, nyeri kepala, berjerawat, lesu dan bisa sampai depresi. Gejala tersebut biasanya muncul satu hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 2 hari hingga menstruasi berakhir. Efek nyeri *dismenore* pada remaja menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga berdampak pada keterampilan siswi yang berpengaruh terhadap penurunan aktivitas dan prestasi di sekolah. Nyeri berlanjut dapat dialami dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kondisi patologis seperti endometriosis, radang panggul dan gangguan lain yang menyebabkan *dismenore sekunder* (4).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kram menstruasi sangat umum terjadi di seluruh dunia. Angka kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* berat. Umumnya lebih dari 50% semua negara wanita akan mendapatkan *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian *dismenore* sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian *dismenore* bisa

dilaporkan sebanyak 92%. Di Indonesia sekitar 55% wanita produktif menderita *dismenore*. Angka *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lainnya. Di Indonesia kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore* primer dan 21,11% *dismenore* sekunder di kalangan perempuan umur produktif (5).

Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami *dismenore*. Dan *dismenore* menjadi satu masalah tersendiri karena dapat mengganggu aktivitas yang mereka lakukan (6). Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu penanganan non-farmakologi yaitu dengan *exercise*.

Exercise merupakan penanganan paling efektif untuk menurunkan skala *dismenore* yaitu dengan latihan *abdominal stretching exercise*. Latihan *exercise* bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernafasan untuk pengedoran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru. Senam *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid / *dismenore* (7).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, Eliyawati & Setyawati, 2018, dengan total 30 responden sebagian besar remaja sebelum dilakukan *abdominal stretching* yang mengalami nyeri ringan adalah 5 dari 30 responden (17%) yang nyeri sedang 17 dari 30 responden (56%) yang nyeri berat 8 dari 30 responden (27%), dan setelah dilakukan *abdominal stretching* yang tidak nyeri dengan jumlah dari 6 dari 30 responden (20%) yang nyeri ringan 19 dari 30 responden (63%) yang nyeri sedang 5 dari 30 responden (17 %) yang nyeri berat 0 dari 30 responden (0 %). Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang sudah dilakukan memiliki pengaruh antara *abdominal stretching exercise* dengan efektifitas penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri (8).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 April 2024 kepada 10 remaja putri yang sedang mengalami menstruasi di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap dengan melakukan pengukuran skala nyeri haid menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil 2 remaja mengalami nyeri ringan, 3 remaja mengalami nyeri sedang dan 5 remaja mengalami nyeri berat. Kemudian setelah diberikan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil 7 remaja tidak mengalami nyeri dan 3 remaja mengalami nyeri ringan. Ini artinya ada penurunan yang signifikan

terhadap intensitas nyeri haid setelah diberikan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

2. METODE PENELITIAN

2.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap. Waktu penelitian dimulai bulan Februari sampai Juli Tahun 2024.

2.2. Sampel dan Populasi Penelitian

Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan random sampling sebanyak 30 siswi di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap dengan populasi berjumlah 218 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Kriteria inklusi

- a. Siswi yang bersedia menjadi responden penelitian
- b. Hadir saat pengambilan data
- c. Siswi yang mengalami menstruasi hari ke 1-3
- d. Siswi yang mengalami *dismenore*

Kriteria Eksklusi

- a. Siswi yang tidak bersedia menjadi responden penelitian
- b. Siswi yang tidak hadir saat penelitian berlangsung
- c. Siswi yang mengalami menstruasi lebih dari hari ke 3
- d. Siswi yang tidak mengalami menstruasi dan tidak *dismenore*

2.3. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain *quasi eksperimen*. Penelitian quasi Eksperimen adalah metode penelitian yang mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini menganalisis tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

2.4. Pengumpulan Data

Data primer adalah data yang bersumber internal yang didapatkan secara langsung melalui pelaksanaan observasi, yaitu pengamatan secara langsung, dan lain-lain (9). Data primer dalam penelitian ini berupa data hasil pengukuran skala nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS) dan lembar observasi latihan *abdominal stretching exercise* pada siswi di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

Data sekunder adalah data yang bukan diusahakan sendiri pengumpulannya oleh peneliti, dan data sekunder biasanya terwujud data dokumentasi yang berupa data yang diperoleh dari sumber tidak langsung (10). Data sekunder dalam penelitian ini berupa data identitas siswi yang diperoleh dari pihak SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

2.5. Analisis Data

a. Editing

Editing adalah kegiatan pengecekan dan diperbaiki isian formulir atau kuesioner yang telah diisi pada saat pengumpulan data (11).

b. Scoring

Scoring adalah kegiatan pemberian skor pada setiap jawaban responden setelah selesai di observasi (11).

TABEL 1. *Scoring Variabel Penelitian*

No.	Variabel Penelitian	Kategori	Scoring
1.	<i>Abdominal stretching exercise</i>	Tidak baik	1
		Kurang baik	2
		Cukup baik	3
		Baik	4
2.	Intensitas nyeri haid	Tidak ada nyeri = 0	1
		Nyeri ringan = 1-3	2
		Nyeri sedang = 4-6	3
		Nyeri berat = 7-10	4

c. Coding

Coding adalah kegiatan mengubah data ke dalam bentuk yang

lebih ringkas dengan menggunakan kode kode tertentu. *Coding* digunakan untuk mengubah data yang berbentuk huruf menjadi data yang berbentuk angka atau bilangan (11).

TABEL 2. *Coding Variabel Penelitian*

No.	Variabel Penelitian	Kategori	Scoring
1.	<i>Abdominal stretching exercise</i>	Tidak baik	1
		Kurang baik	2
		Cukup baik	3
		Baik	4
2.	Intensitas nyeri haid	Tidak ada nyeri	1
		Nyeri ringan	2
		Nyeri sedang	3
		Nyeri berat	4

d. Tabulating

Tabulating adalah membuat tabel tabel data, sesuai dengan

tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (11).

e. Entering

Entering adalah memasukkan data yang telah di skor ke dalam komputer seperti ke dalam program excel atau ke dalam program *statistical product and service solution* (SPSS) Versi 29.

f. Analisis Unvariat

Variabel yang dianalisis meliputi *pre test* dan *post test* dari remaja putri. *Pre test* dilakukan sebelum remaja diberikan latihan *abdominal stretching exercise*. *Post test* dilakukan setelah remaja diberikan latihan *abdominal stretching exercise*. Analisa univariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentasi data tabulasi yaitu mengenai pengaruh latihan *abdominal stretching exercise*.

g. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan dengan statistik untuk mengetahui efektivitas antara variabel bebas *abdominal stretching exercise* terhadap variabel terikat intensitas nyeri haid. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon*. Pengambilan Keputusan Uji *Wilcoxon* adalah jika $p\text{ Value} \leq (0,05)$, maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan dan jika nilai $p\text{ value} > 0.05$, maka (H_0) diterima dan (H_a) ditolak artinya tidak ada perbedaan yang signifikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah 30 responden yakni para siswi SMK Muhammadiyah 1 Cilacap. Berikut gambaran mengenai karakteristik responden menurut usia dan kelas sebagai berikut;

TABEL 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024

Karakteristik	Jumlah	Persentase %
Usia Siswi		
15 tahun	8	26,7
16 tahun	17	56,6
17 tahun	5	16,7
Jumlah	30 orang	100
Kelas		
Administrasi Keuangan (AK)	9	30
Teknologi Farmasi (TF)	14	46,7
Kimia Analis (KA)	7	23,3
Jumlah	30 orang	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total responden 30 remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap Tahun 2024 mayoritas berada pada golongan usia 16 tahun sebanyak 17 orang (56,6%), sementara sisanya berusia 15 tahun sebanyak 8 orang (26,7%), dan 17 tahun sebanyak 5 orang (16,7%). Selain itu, peneliti juga melakukan penelitian paling banyak kepada siswa putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap pada kelas TF sebanyak 14 orang (46,7%), kelas KA sebanyak 9 orang (30%), dan kelas AK sebanyak 7 orang (23,3%).

3.1. Gambaran sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*

Gambaran intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap dalam tabel dibawah ini.

TABEL 4. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* Tahun 2024

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri ringan	8	26,7
Nyeri sedang	17	56,6
Nyeri berat	5	16,7
Jumlah	30 orang	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa keadaan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* dari total responden 30 responden, mayoritas berada pada golongan nyeri sedang sebanyak 17 orang (56,6%), sementara sisanya tergolong nyeri ringan sebanyak 8 orang (26,7%), dan nyeri berat sebanyak 5 orang (16,7%).

Mayoritas intensitas nyeri haid sebelum diberikan latihan abdominal stretching adalah dengan skala nyeri 4-6 atau kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 17 orang (56,6%). Remaja yang mengalami nyeri haid disebabkan oleh kejang otot uterus, nyeri haid merupakan kondisi yang normal terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi, nyeri haid muncul dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress pengaruh dari hormon prostaglandin. Selama nyeri haid, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan *vasospasme* dari arterioler uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi.

Penelitian Tanjung (2023) mengenai penurunan tingkat nyeri haid menggunakan yoga menunjukkan hasil penelitian tingkat *dismenore* sebelum dilakukan yoga 50% responden mengalami *dismenore* dengan kategori nyeri sedang

dan 10% berada pada kategori nyeri berat tertahankan. Hal tersebut berhubungan pengeluaran prostaglandin yang dipengaruhi oleh hormon progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya saat menstruasi. Nyeri menstruasi yang dialami remaja sebelum latihan abdominal stretching disebabkan karena peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi ini membantu mengeluarkan darah melalui vagina sebagai darah haid. Kontraksi uterus yang kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan kram haid (*dismenore*) yang dialami remaja.

Penelitian Wahyuni (2019) tentang efektifitas terapi abdominal exercise terhadap *dismenore* pada remaja putri menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenore* sebelum dilakukan intervensi paling banyak yaitu berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 21 orang (55,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada responden sebelum dilakukan terapi rata-rata berada pada skala nyeri sedang, hal ini disebabkan karena adanya faktor stres yang akhirnya menyebabkan banyak mengalami *dismenore*. Stres yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh banyak hal diantaranya stres dapat dipicu karena mau menghadapi ujian, stres karena kehilangan atau bertengkar dengan pacar atau orang yang disayangi bisa membuat remaja menjadi depresi dan stres jika terlalu dipikirkan kemudian kehidupan sekolah juga menjadi faktor penyebab stres pada remaja. Dibuktikan dengan penelitian Lovita (2022) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* menyatakan bahwa remaja yang mengalami stres dan *dismenore* sejumlah 87,9% sedangkan remaja yang tidak stress yang mengalami *dismenore* sebanyak 60%. Ini menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* lebih berpeluang terjadi pada remaja yang mengalami stres dibandingkan remaja yang tidak mengalami stress.

Remaja yang stres, tubuh akan memproduksi hormone adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri ketika menstruasi. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung

beberapa hari. Sifat rasa nyeri adalah kram bagian perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Rasa nyeri disertai dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan iritabilitas.

3.2. Gambaran setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*

Gambaran penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap dalam tabel dibawah ini.

TABEL 5. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* Tahun 2024

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak ada nyeri	6	20
Nyeri ringan	20	66,7
Nyeri sedang	4	13,3
Nyeri berat	0	0
Jumlah	30 orang	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* dari total responden 30 responden, mayoritas berada pada golongan nyeri ringan sebanyak 20 orang (66,7%), sementara 4 orang (13,3%) tergolong nyeri sedang dan 6 orang (20%) tergolong tidak ada nyeri.

Mayoritas intensitas nyeri haid sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching* yakni dengan skala nyeri 1-3 atau nyeri ringan yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Olahraga merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Secara empiris, penelitian yang mendukung adalah penelitian Sophia (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore*. Siswi yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko 1,2 kali lebih besar mengalami *dismenore* dibanding siswi sering berolahraga. Adanya hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian nyeri haid dapat disebabkan karena olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Ini disebabkan saat melakukan olahraga tubuh menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Sesuai dengan teori *Endorphin-Enkephalin* mengenai pemahaman mekanisme nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membran sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama *peptide*, *opioid*, *endogen*, yaitu golongan *enkephalin*, *beta-endorphin*, dan *dinorphen*. *Betaendorphin* yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri.

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid yakni dengan melakukan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* yang dilakukan pada saat nyeri haid untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (8). Latihan peregangan otot atau *stretching* juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu, dan punggung. Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (8).

Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Wall bahwa pada impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokasi ini dapat dilakukan melalui mengalihkan perhatian ataupun dengan tindakan relaksasi. Latihan *abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan ismiemik (3).

Setelah remaja putri melakukan *abdominal stretching exercise* selama 10 menit, terdapat penurunan nyeri haid yang dirasakan pada perut bagian bawah yang sebelumnya kram menjadi lebih relaks. Gerakan dari latihan peregangan pada otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Hal tersebut dapat memperlancar *supply* oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Menurut peneliti, *abdominal stretching exercise* memiliki pengaruh bagi responden dalam mengurangi nyeri haid karena semua responden tepat dalam melakukan gerakan sesuai pedoman latihan dan mengikuti

instruksi dari peneliti. Selain itu, gerakan *abdominal stretching exercise* yang tidak terlalu sulit dan mudah dilakukan serta gerakan yang langsung ke bagian *abdominal* sehingga dapat memberikan efek dalam menurunkan nyeri haid pada responden.

Penurunan nyeri haid yaitu *abdominal stretching exercise* membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme *anaerob* (seperti *glikolisis* dan *glikogenolisis*) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan nyeri/kram pada otot. Penumpukan asam laktat tersebut dapat dikurangi dengan proses oksidasi sehingga diperlukan terapi alternatif seperti *abdominal stretching exercise* untuk melancarkan aliran darah yang membawa oksigen. Dengan begitu terjadilah proses oksidasi yang menurunkan kadar asam laktat dan dapat merelaksasikan otot perut yang kram sehingga nyeri haid dapat berkurang. Menurut peneliti, *abdominal stretching exercise* merupakan terapi non farmakologi yang efektif digunakan dalam mengurangi nyeri haid karena gerakan yang mudah dilakukan dan aman karena menggunakan fungsi fisiologis tubuh serta tidak memerlukan alat dalam pelaksanaannya.

3.3. Pengaruh *abdominal stretching exercise*

Hasil analisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri SMK Muhammadiyah I Cilacap menggunakan Uji Wilcoxon tersaji dalam tabel:

TABEL 6. Distribusi Hasil uji *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap Tahun 2024

Variabel	Frekuensi (n)	Mean	SD	p-value
Intensitas nyeri haid sebelum Intervensi	30	5,88	1,676	0,00
Intensitas nyeri haid sesudah Intervensi	30	2,29	1,042	

Rata-rata intensitas nyeri haid sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* adalah 5,88 sedangkan rata-rata intensitas nyeri haid sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise* adalah 2,29. Hasil ini menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dengan selisih 3,54.

TABEL 7. Pengaruh hasil latihan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan oleh remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap Tahun 2024

<i>Abdominal stretching exercise</i>	Nyeri sebelum		Nyeri sesudah		P value
	F	%	F	%	
Tidak baik	0	0	0	0	0,000
Kurang baik	5	16,7	4	13,3	

Cukup baik	8	26,7	6	20
Baik	17	56,6	20	66,7

Hasil sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* yang mana diketahui perlakuan *abdominal stretching exercise* sebelum nyeri yang dialami oleh remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap dikategorikan baik sejumlah 17 orang atau 56,6 % yang mana kategori baik tersebut mengalami peningkatan sesudah nyeri sejumlah 20 orang atau 66,7%.

Terdapat pengaruh dari perlakuan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri SMK Muhammadiyah I Cilacap dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05. adanya penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* yaitu, dari skala 4-6 atau nyeri sedang sebanyak 17 responden (56,6%) menurun ke skala 1-3 atau nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%) serta didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah I Cilacap pada tahun 2024.

Abdominal stretching exercise sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid, karena dengan melakukan *abdominal stretching exercise* dapat merangsang peredaran darah, meregangkan serta melenturkan otot-otot yang kaku atau mengalami *spasme* akibat peningkatan *prostaglandin* yang sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan melancarkan sirkulasi darah menuju daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemik*. Beberapa responden yang mengalami nyeri haid adalah yang jarang melakukan aktivitas olahraga. Sehingga yang memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri haid adalah yang tidak atau jarang melakukan olahraga.

4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri SMK Muhammadiyah I Cilacap, dengan nilai *p Value* bernilai 0,000 (< 0,05) sehingga hipotesis penelitian diterima.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap dan SMK Muhammadiyah 1 Cilacap yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tirtana, A., Emha, M. R., & Azma, A. (2018). Pengaruh pemberian latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri haid

- (disminore) pada remaja putri stikes madani yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 9(2), 12-18.
2. Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Pelita gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and healthy magazine*, 1(2), 215-222.
 3. Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87-95.
 4. Septia, D. (2023). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Islam Al-Irsyad Cilacap tahun 2023* (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
 5. Riniasih, W., & Pertiwi, L. I. (2023). Efektifitas aromaterapi lemon dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Jepon. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 8(01), 62-69.
 6. Fadila, A. (2015). Pengaruh dismenore terhadap aktifitas fisik. *Jurnal Agromedicine*, 2(3), 296-299.
 7. Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal kebidanan*, 6 (12), 17-26.
 8. Ningsih, D. A. (2018). Pengaruh senam abdominal stretching terhadap efektifitas penurunan nyeri dismenorhea primer pada remaja putri di MA Al-Amiriyah Blokagung tahun 2018. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(2), 87-96.
 9. Siregar, Y. S., Darwis, M., Baroroh, R., & Andriyani, W. (2022). Peningkatan minat belajar peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik pada masa pandemi covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 69-75.
 10. Indrasari, Y. (2020). Efisiensi saluran distribusi pemasaran kopi rakyat Di Desa Gending Waluh Kecamatan Sempol (Ijen) Bondowoso. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 14(1), 44-50
 11. Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan.