

**PENGARUH TERAPI ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP
DYSMENORRHEA DI ASRAMA PUTRI STIKES
KENDEDES MALANG**

Era Novalyza¹⁾, Eka Yuni Indah Nurmala²⁾, Veny Erlisa Riskia Irawan³⁾
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes Malang

During a menstruation, the most problem women experience is discomfort or extreme pain (Dysmenorrhea). Women who experience Dysmenorrhea must be handled so that nothing worse happens. Handling of Dysmenorrhea can be done by pharmacology that is by using drugs, while non-pharmacology one can use a massage, and physical exercises such as abdominal stretching therapy. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching therapy on Dysmenorrhea at Kendedes School of Health Science Female Dormitory. This research was conducted on 9 October 2019 to 9 November 2019. The research design used was pre-experimental by using one group pre-posttest. The sampling technique in this study used purposive sampling with population is 51 respondents and sample size is 45 respondents. Data collection uses an observation sheet which used a Numeric Rating Scale to measure the menstrual pain scale before and after for 3-days in a hurry with a duration 10-15 minutes when menstruation start. The results of the Wilcoxon Test Statistics sign a ranking test obtained p value of 0,000 is less than $\alpha = 0.05$, it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted which means there is an effect abdominal stretching therapy on Dysmenorrhea at Kendedes School of Health Science Female Dormitory. Based on the results of research that is proposed for this woman to do abdominal stretching therapy when menstruation begins to reduce menstrual pain.

Keyword: Women, Dysmenorrhea, Abdominal Stretching Therapy

Latar Belakang

Masa pubertas adalah kondisi dimana terjadi perubahan pada wanita seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada wanita yaitu terjadinya menstruasi (Batubara dalam Putri, 2017). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Siklus menstruasi pada wanita rata-rata terjadi sekitar 28 hari, tetapi tidak pada semua wanita mengalami hal tersebut terkadang siklus menstruasi terjadi pada 21 hari hingga 30 hari. Fase menstruasi rata-rata terjadi 5 hari dan bisa juga terjadi sekitar 2 sampai 7 hari. Rata-rata darah yang hilang akibat menstruasi adalah 10-35 ml perhari (Wiretno, 2014).

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat (*dysmenorrhea*). *Dysmenorrhea* adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Fritz dan Speroff, 2010). *Dysmenorrhea* dapat diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dysmenorrhea* primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer berkaitan dengan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan *dysmenorrhea* sekunder yaitu nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas atau masalah patologis di rongga panggul (Manuaba, 2010). Prevalensi terjadinya *dysmenorrhea*

rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian *dysmenorrhea* sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dysmenorrhea* dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar, dan kehidupan keluarga (Paramita, 2010). Di Jawa Timur angka kejadian *dysmenorrhea* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami *dysmenorrhea* primer dan 9,36% mengalami *dysmenorrhea* sekunder (Umi Nadliroh, 2013). Hasil penelitian di MTs Muhammadiyah 2 Malang sebanyak 30 remaja putri didapatkan hasil penelitian lebih dari separuh 17 (56, 7%) mengalami nyeri menstruasi berat (Susanti, 2018).

Spasme otot dapat menimbulkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Rasa nyeri disebabkan oleh pengaruh spasme otot yang menekan pembuluh darah dan menyebabkan iskemik. Nyeri akibat iskemik jaringan terjadi bila aliran darah yang menuju jaringan terhambat. Hal ini terjadi karena terkumpulnya sejumlah besar asam laktat dalam jaringan yang terbentuk akibat metabolisme anaerobik, mungkin juga ada bahan kimia lain seperti bradikinin, prostaglandin dan enzim proteolitik yang terbentuk dalam jaringan akibat kerusakan sel. Bahan-bahan ini dan asam laktat akan merangsang ujung saraf nyeri (Siahaan, Ermiami, & Maryati, 2012).

Dysmenorrhea yang terjadi pada wanita sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan wanita sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami *dysmenorrhea*. Wanita yang mengalami *dysmenorrhea* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011). Menurut Maryunani, 2010, penanganan *dysmenorrhea* dapat dilakukan

dengan cara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan non-farmakologi dengan cara *massage* atau pijat, dan latihan fisik (*exercise/stretching*). Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Ningsih, 2011). Selanjutnya menurut French (2005) modifikasi gaya hidup untuk mengatasi *dysmenorrhea* yaitu diet rendah lemak, *exercise*, dan hentikan merokok serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, akupuntur, akupresur, terapi bedah dan terapi horizon.

Exercise akan mengurangi kelelahan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun (Hasnah & Harmina, 2016). Menurut penelitian sebelumnya oleh Puji (2009) dapat disimpulkan bahwa senam *dysmenorrhea* efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada 15 remaja putri di SMU N 5 Semarang. Pada penelitian H, Nilam (2015) juga diketahui bahwa latihan yoga dapat menurunkan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan hasil kelompok perlakuan mengalami nyeri ringan lebih banyak (64%) dibandingkan kelompok kontrol (12%). Selain dua cara *exercise* yang telah dilakukan oleh peneliti diatas, salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas *dysmenorrhea* adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Fauziah (2015), bahwa latihan *abdominal stretching* dapat menurunkan *dysmenorrhea* dengan tingkat nyeri menstruasi setelah diberikan latihan rata-rata skala nyeri 1,21 dimana sebelum latihan *abdominal stretching* rata-rata skala nyeri 2,79. *Stretching* adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek, relaksasi, nyeri berkurang dan spasme berkurang (Ylinen, 2007).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test* dengan sampel sebanyak 45 orang, pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (Terapi *Abdominal Stretching*) dan variabel dependen (*Dysmenorrhea*). Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang selama sebulan. Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian terapi *abdominal stretching* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-15 menit per hari dimulai sesaat hari pertama menstruasi. Sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* diukur skala nyeri menggunakan *NRS* sebagai *pre* dan setelah dilakukan terapi selama 3 hari berturut-turut diukur kembali skala nyeri menggunakan *NRS* sebagai *post*.

Hasil Penelitian

Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Wanita di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	17 tahun	4	8,9%
2	18 tahun	4	8,9%
3	19 tahun	12	26,7%
4	20 tahun	10	22,2%
5	21 tahun	7	15,6%
6	22 tahun	6	13,3%
7	23 tahun	2	4,4%
Total		45	100%

Berdasarkan data Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar 12 responden (26,7%) berusia 19 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche
Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Menarche Wanita di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

No	Usia Menarche	Frekuensi	Persentase
1	<12 tahun	1	2,2%
2	12-13 tahun	25	55,6%
3	>13 tahun	19	42,2%
Total		45	100%

Berdasarkan data Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar 25 responden (55,6%) dengan usia *menarche* 12-13 tahun.

Data Khusus

a. Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal Stretching di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang
Tabel 5.3 Karakteristik Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal Stretching di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

	N	Mean	SD	Min	Max
Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal Stretching	45	4,91	1,781	1	8

Berdasarkan Tabel 5.3 di atas diketahui bahwa rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* didapatkan 4,91. Sedangkan nilai minimum skala nyeri sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* 1 dan maksimumnya 8.

Tabel 5.4 Karakteristik Kategori Skala Nyeri Menstruasi Sebelum Dilakukan Terapi Abdominal

Stretching di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
1	Mnor	10	22,2%
2	Sedang	26	57,8%
3	Berat	9	20,0%
Total		45	100%

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 45 responden sebagian besar mengalami skala nyeri menstruasi sedang yaitu 26 (57,8%) responden.

b. Skala Nyeri Menstruasi Setelah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang

Tabel 5.5 Karakteristik Skala Nyeri Menstruasi Setelah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang

	N	Mean	SD	Min	Max
Skala Nyeri Menstruasi Setelah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching	45	3,400	1,900	0	6

Berdasarkan Tabel 5.5 di atas diketahui bahwa nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* didapatkan 3,400, dengan nilai minimum 0 dan maksimum 6.

Tabel 5.6 Karakteristik Kategori Skala Nyeri Menstruasi Setelah Dilakukan Terapi Abdominal

Stretching di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Nyeri	5	11,1%
2	Minor	19	42,2%
3	Sedang	21	46,7%
Total		45	100%

Berdasarkan Tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 45 responden sebagian besar mengalami skala nyeri menstruasi sedang yaitu 21 (46,7%) responden.

c. Pengaruh Terapi Abdominal Stretching Terhadap Dysmenorrhea di Asrama Putri STIKes Kendedes

Tabel 5.7 Tabel Silang Kategori Skala Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Abdominal Stretching di Asrama STIKes Kendedes Malang.

No	Skala Nyeri	Total			
		Sebelum		Setelah	
		F	(%)	F	(%)
1	Tidak Nyeri	0	0	5	11,1
2	Minor	10	22,2	19	42,2
3	Sedang	26	57,8	21	46,7
4	Berat	9	20,0	0	0,0
Total		45	100%	45	100%

Berdasarkan Tabel 5.7 diketahui bahwa dari 45 responden, 9 (20,0%) responden mengalami skala nyeri berat (7-10) sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching*. Manakala setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* jumlah responden menjadi 0 (0%) yang mengalami skala nyeri berat.

d. Perbandingan Skala Nyeri Sebelum Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 5.8 Tabel Silang Kategori Skala Nyeri Sebelum Berdasarkan Usia Menarche di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang

No	Usia Manerche	Skala Nyeri				Total
		Tidak Nyeri	Nyeri Minor	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	

		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	< 12 tahun	0	0,0	0	0,0	1	2,2	0	0,0	1	2,2
2	12 - 13 tahun	0	0,0	5	11,1	14	31,1	6	13,3	25	55,6
3	> 13 tahun	0	0,0	5	11,1	11	24,4	3	6,7	19	42,2
Total		0	0,0	10	22,2	26	57,8	9	20,0	45	100

Berdasarkan Tabel 5.8 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok usia *menarche* < 12 tahun sebanyak 1 responden (2,2%) yang mengalami skala nyeri sedang sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* sedangkan 14 responden (31,1%) yang mengalami skala nyeri sedang sebelum dilakukan

terapi *abdominal stretching* pada kelompok usia *menarche* 12-13 tahun dan 11 responden (24,4%) yang mengalami skala nyeri sedang sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* pada kelompok usia *menarche* > 13 tahun.

e. Perbandingan Skala Nyeri Setelah Berdasarkan Usia *Menarche*

Tabel 5.9 Tabel Silang Kategori Skala Nyeri Setelah Berdasarkan Usia *Menarche* di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

No	Usia <i>Manerche</i>	Skala Nyeri								Total	
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	< 12 tahun	0	0,0	1	2,2	0	0,0	0	0,0	1	2,2
2	12 - 13 tahun	2	4,4	10	22,2	13	28,9	0	0,0	25	55,6
3	> 13 tahun	3	6,7	8	17,8	8	17,8	0	0,0	19	42,2
Total		5	11,1	19	42,2	21	46,7	0	0,0	45	100

Berdasarkan Tabel 5.9 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok usia *menarche* <12 tahun sebanyak 1 responden (2,2%) yang mengalami skala nyeri minor setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* sedangkan 13 responden (28,9%) yang mengalami skala nyeri sedang setelah dilakukan

terapi *abdominal stretching* pada kelompok usia *menarche* 12-13 tahun dan 8 responden (17,8%) yang mengalami skala nyeri minor dan sedang setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* pada kelompok usia *menarche* > 13 tahun.

f. Analisa Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching* Terhadap *Dysmenorrhea*

Tabel 5.10 Uji Normalitas Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching* Terhadap *Dysmenorrhea* Di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

Tests of Normality

	Terapi Abdominal Stretching	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic c	df	Sig.
Kategori Skala Nyeri Sebelum	Dilakukan	.291	45	.000	.793	45	.000
Kategori Skala Nyeri Setelah	Dilakukan	.295	45	.000	.765	45	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil analisis yang didapat dari data yang diperoleh pada seluruh responden terhadap skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah dilakukan terapi *Abdominal Stretching* adalah perbandingan atau perbedaan dari kedua data tersebut. Setelah data skala nyeri diuji normalitas maka didapatkan probabilitas (p) = 0,000 pada skala nyeri sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching*

dan probabilitas (p) = 0,000 setelah dilakukan terapi *abdominal stretching*. Dikarenakan 1 variabel yaitu setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* kurang dari (α) = 0,05 maka data terdistribusi tidak normal. Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Tabel 5.11 Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching* Terhadap *Dysmenorrhea* Di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang

**Wilcoxon Signed Ranks Test
Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kategori Skala Nyeri Setelah - Kategori Skala Nyeri Sebelum	Negative Ranks	27 ^a	14.00	378.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	18 ^c		
	Total	45		

a. Kategori Skala Nyeri Setelah < Kategori Skala Nyeri Sebelum

b. Kategori Skala Nyeri Setelah > Kategori Skala Nyeri Sebelum

c. Kategori Skala Nyeri Setelah = Kategori Skala Nyeri Sebelum

Test Statistics^a

	Kategori Skala Nyeri Setelah - Kategori Skala Nyeri Sebelum
Z	-5.112 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji statistic *Wilcoxon* digunakan untuk menguji perdebaan dari kedua variable data dependen (terikat, keberadaan variabel yang satu dipengaruhi oleh variable lain). Berdasarkan Uji *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS for Windows analisis pengaruh terapi *abdominal stretching* terhadap *dysmenorrhea* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang dari 45 responden, sebanyak 27 responden telah mengalami penurunan kategori skala nyeri, dan 18 responden mengalami kategori skala nyeri yang tetap serta tidak ada satupun responden yang mengalami kenaikan kategori skala nyeri.

Hasil dari Stastistik uji *Wilcoxon signed rank test* diperoleh nilai ρ value nilai signifikan sebesar 0,000 adalah kurang dari $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh terapi *abdominal stretching* terhadap *dysmenorrhea* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang. Setelah melakukan terapi *abdominal stretching* skala nyeri menstruasi responden di Asrama Putri Kendedes Malang akan menjadi menurun.

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian dalam tabel 5.4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* yaitu 4,91 dengan skala nyeri maksimum 8 dan skala nyeri minimum 1. Skala nyeri menstruasi diukur menggunakan *Numeric Rating Scale*, yaitu alat ukur skala nyeri unidimensional yang berbentuk garis horizontal, 0 menunjukkan tidak nyeri dan 10 nyeri berat. Pengukuran nyeri dilakukan dengan menganjurkan responden untuk memberikan tanda /menuliskan skala nyeri responden pada garis lurus/kolom yang telah disediakan (Marandina, 2014).

Dysmenorrhea merupakan kondisi yang normal terjadi pada wanita yang mengalami menstruasi, nyeri menstruasi yang muncul dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress yang dapat mempengaruhi hormone prostaglandin. Selama *dysmenorrhea*, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya

iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Morgan dan Hamilton, dalam Fauziah, 2015).

Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* terbagi menjadi dua yaitu *dysmenorrhea* primer dan *dysmenorrhea* sekunder. *Dysmenorrhea* primer adalah nyeri kram perut, nyeri punggung yang berlangsung selama 1-3 hari, dimulai dari sehari sebelum keluarnya darah menstruasi (Kusumastuti, 2018). Nyeri menstruasi yang dirasakan seseorang tanpa disebabkan oleh penyakit pendukung adalah *dysmenorrhea* primer. rasa nyeri yang dirasakan diakibatkan oleh kontraksi dinding Rahim yang dipengaruhi oleh prostaglandin. Nyeri semakin hebat jika prostaglandin melewati bagian serviks yang sempit (Nugroho, 2014).

Terdapat beberapa faktor risiko *dysmenorrhea* primer yaitu usia, usia *menarche*, kurang olahraga, stress psikis atau stress sosial dan pengalaman nyeri sebelumnya. *Dysmenorrhea* yang terjadi pada wanita sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan wanita sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami *dysmenorrhea*. Wanita yang mengalami *dysmenorrhea* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Menurut Maryunani, 2010, penanganan *dysmenorrhea* dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan non-farmakologi dengan cara *massage* atau pijat, dan latihan fisik (*exercise/stretching*). *Exercise* akan mengurangi kelelahan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun

(Hasnah & Harmina, 2016). *Exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas *dysmenorrhea* adalah dengan melakukan *abdominal stretching*. *Stretching* adalah istilah yang digunakan untuk memanjangkan struktur jaringan lunak yang memendek, relaksasi, nyeri berkurang dan spasme berkurang (Ylinen, 2007).

Pada hasil penelitian pada tabel 5.3 didapatkan nilai rata – rata skala nyeri setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* pada wanita di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang yaitu 3,40 dengan skala nyeri maksimum 6 dan minimum 0. Pada penelitian ini memeperlihatkan perubahan tingkat nyeri yang dialami wanita. Dari 45 responden, sebagian besar yaitu 27 responden mengalami penurunan kategori skala nyeri menstruasi, sedangkan 18 responden tidak mengalami perubahan kategori skala nyeri menstruasi baik itu meningkat atau menurun.

Perubahan skala nyeri yang dirasakan oleh responden kemungkinan ada hubungannya dengan lingkungan responden. Lingkungan sekitar yang tenang, dan ditambah dengan tempat melakukan terapi *abdominal stretching* nyaman yaitu tempat tidur responden sendiri. Sedangkan pada responden yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan, kemungkinan dari faktor stress yang mempengaruhi skala nyeri menstruasi. Antara faktor stress yang dapat mempengaruhi yaitu kebanyakan wanita yang baru beradaptasi dengan lingkungan asrama, teman baru serta orang-orang yang telah lama tinggal di asrama, ditambah dengan beban yang dihadapi dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan pribadi.

Dysmenorrhea akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan *exercise*, sehingga ketika wanita mengalami *dysmenorrhea*, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Wanita yang teratur melakukan latihan, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hamper 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Anisa, 2015).

Menurut Thermacare (2010) salah satu cara berolahraga untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan melakukan terapi *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah kombinasi dari enam gerakan yaitu *lower trunk rotation, buttock / hip stretch, abdominal strengthening (curl up), lower abdominal strengthening, and the bridge position*. Terapi *Abdominal stretching* ini digunakan untuk meregangkan otot, terutama pada otot perut dan panggul yang dilakukan selama 10 menit pada saat nyeri menstruasi. Terapi ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan, sehingga otot akan menjadi lemah dan dapat mengurangi nyeri menstruasi.

Latihan peregangan otot atau *stretching* 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 (Ningsih, 2011).

Menurut penelitian sebelumnya, 5 orang responden setelah diberikan latihan mengalami penurunan yang signifikan yaitu 2 orang responden dari nyeri berat terkontrol (7-9) menjadi nyeri ringan (1-3), dan 3 orang responden dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi tidak nyeri (0). Hal ini dikarenakan mereka melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dengan cara yang tepat, waktu yang tepat, dan disiplin yang kuat pada saat melakukan latihan tersebut (Arifiani, 2016).

Berdasarkan pada penelitian ini, hasil uji statistik *Wilcoxon signed ranks test* didapatkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap pemberian terapi *abdominal stretching* terhadap *dysmenorrhea* di Asrama Putri STIKes Kenedes Malang.

Terapi *abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Windastiwi (2017), didapatkan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* adalah 4,91 dan setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* adalah 3,40. Tingkat skala nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* lebih rendah dibandingkan dengan sebelum

dilakukan terapi *abdominal stretching*, dengan ini dapat diketahui adanya pengaruh terapi *abdominal stretching* dengan skala nyeri menstruasi di SMP N 1 Wonoboyo.

Senam yang dilakukan secara rutin, dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri menstruasi dapat berkurang (Laili, 2012).

Berdasarkan penelitian ini, hasil uji p value = 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh antara terapi *abdominal stretching* dengan *dysmenorrhea* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang.

Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* yang dikemukakan oleh Wall, bahwa pada 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-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Siahaan, 2012).

Menurut Utami (2014) *abdominal stretching exercise* yang dilakukan selama 10 sampai dengan 15 menit selama tiga kali berturut-turut saat nyeri mulai dirasakan, dapat merelaksasikan otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat. Hal ini menyebabkan impuls nyeri yang diterima serabut nyeri tipe C tidak adekuat. Akibatnya pengeluaran substansi P dihambat, sehingga pintu gerbang *substansia gelatinosa (SG Gate)* tertutup dan tidak ada atau terjadi penurunan informasi intensitas nyeri yang dipersepsikan ke korteks serebri.

Dengan melakukan *exercise*, maka tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otot dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. *Exercise / latihan fisik* terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin*. Ketika seseorang melakukan *exercise*, maka *endorphin* akan diproduksi dalam otak yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari. Peningkatan *endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan. Sehingga *exercise / latihan fisik* dapat efektif dalam mengurangi masalah nyeri, terutama nyeri menstruasi (Hasnah, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari uraian tersebut diatas pada penelitian dengan judul Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching* Terhadap *Dysmenorrhea* Di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Nilai rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan terapi *abdominal stretching* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang yaitu 4,91 (skala nyeri sedang) dengan nilai maksimum 8 dan minimum 1.
- b. Nilai rata-rata skala nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang yaitu 3,40 (skala nyeri ringan) dengan nilai maksimum 6 dan minimum 0.
- c. Terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan terapi *abdominal stretching* terhadap *dysmenorrhea* di Asrama Putri STIKes Kendedes Malang, uji statistik didapatkan nilai (P) = $0,000 < (\alpha) = 0,05$.

Saran

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi dan data dasar untuk menyelesaikan penelitian dengan topik yang sama dengan meningkatkan metode penelitian yang digunakan. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan terapi *Abdominal Stretching* dalam waktu yang cukup lama dan melakukan observasi secara berkala serta mengontrol hal-hal yang dapat meningkatkan skala nyeri seperti stress, sehingga yang diharapkan hasil yang didapatkan bisa lebih maksimal dari penelitian ini.

Referensi

- Arifiani, A. 2016. Efektifitas Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching*) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak.
- Fauziah, Mia Nur. 2015. Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- French, M.I. 2010. *Dysmenorrhea American Family Physician*. Academic Research Library.
<http://proques.umi.com/pqfweb?index=90&did=785908271srchmode=1>
- Fritz, M. Speroff, L. 2010. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. Lippincott Williams & Wilkins. USA.
- H, Nilam Santika Adistriana. 2015. Pengaruh Latihan Yoga Dengan Menggunakan Video Terhadap Perubahan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Selama Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Taman Siswa Malang. *Skripsi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hasnah. Harmina. 2016. Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorhoe. *Journal of Islamic Nursing. Volume 1. Nomer 1*. UIN Alauddin Makasar.
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmk/eperawatanFK/article/view/21394>
- Kusumastuti, Diah Andriani. Hartinah, Dewi. 2018. Hubungan Antara Periode Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Siklus Menstruasi.
- Laili, N. 2012. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada

- Remaja Putri Di SMAN 2 Jember
<http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/10822/Nurul>
- Manuaba, I. B. G. 2010. *Penghantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Marandina, Bambang Adi. 2014. Pengkajian Skala Nyeri Di Ruang Perawatan Intensive Literature Review.
- Ningsih, Ratna. Setyowati. Rahmah, Hayuni. 2011. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Volume 16 No. 2
- Nirwana, A. B. 2011. Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, T., Utama, B.I. 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Paramita, D. P. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Petanahan.
- Puji, Istiqomah. 2009. Efektivitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang.
- Putri, Salsabilla Alifah. Yunus, Moch. Fanani, Erianto. 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta.
- Siahaan, Kartika. Ermia. Maryati, Ida. 2012. Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga. Skripsi. Bandung : Universitas Padjadjaran.
- Susanti, Rosi Dwi. Utami, Ngesti W. Lasri. 2018. Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. Malang
- Windastiwi, Weny., Pujiastuti, Wahyu., Mundarti. 2017. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan. Magelang. Kebidanan Magelang*.
- Wiretno, Mila. Akmal. Indra, H. 2014. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 1 Bungku Tengah.
- Ylinen, J. 2007. Stretching Exercises Vs Manual Therapy in Treatment of Chronic Neck Pain: a randomized, controlled cross-over trial. *J Rehab Med* 2007. Hal. 126-132