

PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN KABUPATEN KLATEN

Dina Ristiana¹, Ida Nur Imamah²
 Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

*Email Korespondensi: dinaristi.students@aiska-university.ic.id

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi. Menurut *World Health Organization*, kejadian *dismenore* mencapai 90%. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%. Angka kejadian kasus *dismenore* di Klaten yaitu mencapai 68,4%. Mendeskripsikan hasil penerapan *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di Desa Towangsan. Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dengan menerapkan *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. Intensitas *dismenore* Nn. S skala 6 dan Nn. V skala 3 sebelum diberikan *abdominal stretching*. Intensitas *dismenore* Nn. S skala 1 dan Nn. V skala 0 setelah diberikan *abdominal stretching*. Terdapat penurunan Nn. S 5 poin dan Nn. V 3 poin. Terdapat perbandingan hasil akhir intensitas *dismenore* Nn. S dan Nn. V.

Kata Kunci : *Dismenore, Abdominal Stretching, Remaja Putri*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain experienced during menstruation in the lower abdomen that radiates to the lower back and may be accompanied by headaches lasting up to seven days, emotional changes, sleep disturbances, disrupted activities, and difficulty concentrating. According to the *World Health Organization*, the incidence of *dysmenorrhea* reaches 90%. In Central Java, the prevalence is 56%. The incidence rate of *dysmenorrhea* cases in Klaten reaches 68.4%. To describe the results of *abdominal stretching* application on the intensity of *dysmenorrhea* in adolescent girls in Towangsan Village. This study used a case study method by applying *abdominal stretching* to adolescent girls experiencing *dysmenorrhea*. The *dysmenorrhea* intensity of Nn. S was at scale 6 and Nn. V at scale 3 before *abdominal stretching*. After the intervention, the intensity decreased to scale 1 for Nn. S and scale 0 for Nn. V, indicating a reduction of 5 points for Nn. S and 3 points for Nn. V. There is a difference in the final results of *dysmenorrhea* intensity between Nn. S and Nn. V after the application of *abdominal stretching*.

Keywords: *Dysmenorrhea, Abdominal Stretching, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Remaja mengalami masa yang disebut dengan masa peralihan, dimana remaja akan melewati fase pubertas ke fase dewasa yaitu pada rentang usia 11-20 tahun. Masa peralihan yang dialami akan menjadi waktu yang penting sebab akan munculnya perubahan dalam aspek fisik, psikis, serta psikososial (Dewi, 2024). Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana menurut WHO remaja adalah kelompok penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada remaja putri perubahan tersebut dapat dilihat dari pembesaran buah dada, perkembangan pinggang, dan terjadinya haid atau menstruasi (Maharianingsih and Poruwati, 2021).

Menstruasi adalah proses luruhnya endometrium yang mengakibatkan keluarnya darah dari vagina karena sel telur tidak dibuahi (Maedy, Permatasari and Sugiatmi, 2022). *Dismenore* merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Elsera *et al.*, 2022). *World Health Organization* kejadian *dismenore* mencapai 90%, prevalensi *dismenore* paling tinggi ditemui pada remaja putri, diperkirakan 20-90% (Widiarti, 2024). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25 %) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Elsera *et al.*, 2022). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%, namun hanya 1% - 2% yang berobat ke pelayanan kesehatan (Pipit, 2020). Angka kejadian kasus *dismenore* di Klaten yaitu mencapai 68,4% (Vanti, 2023).

Dampak *dismenore* mengganggu aktivitas bahkan jika *dismenore* itu parah dapat menyebabkan wanita mual, muntah, dan diare. *Dismenore* mempengaruhi aktivitas sehari-hari diantaranya sulit berkonsentrasi, konflik emosional, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan serta keterbatasan aktivitas yang disebabkan oleh nyeri *dismenore*. Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri *dismenore* (Nugraheni, Puspitasari and Prajayanti, 2024). Keluhan terkait *dismenore* ini seharusnya bisa diminimalisir jika diatasi dengan cara atau terapi yang tepat. Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Pemanfaatan terapi non-farmakologis jauh lebih aman digunakan sebab tidak menyebabkan dampak seperti dalam penggunaan terapi farmakologis (Dewi, 2024). Terapi non farmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, masase lembut pada daerah perut, olahraga seperti senam *dismenore*, distraksi musik. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping (Nidya, 2022). *Abdominal stretching* lebih efisien daripada kompres hangat karena minim menggunakan alat dan bahan, cukup mengandalkan gerakan tubuh (Nabila, 2024).

Exercise atau Latihan fisik berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak yang menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri saat kontraksi Latihan *abdominal streatching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphin. Yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore* (Amilsyah *et al.*, 2023). *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan pereganagan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri haid (Lovita, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian yang berjudul *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban*. Hasil penelitian didapatkan sebelum melakukan *Abdominal Stretching Exercise* mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9% hampir setengahnya, mengalami nyeri ringan sebanyak 7 mahasiswa atau 41,1%. Sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* mahasiswa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7%, nyeri sedang sebanyak 1 mahasiswa atau 5,9%, tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa atau 29,4%. Selain itu. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden sebanyak 17 teknik *Abdominal Stretching Exercise* terbukti berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada *dismenore* sehingga *abdominal stretching exercise* ini membantu mengatasi *dismenore* (Lestari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Klaten yaitu pada tanggal 12 April 2025, yang berjumlah 73 sampel didapatkan bahwa presentase *dismenore* di Desa Karangturi sebanyak 42,3%, di Desa Jabung sebanyak 28%, dan di Desa Towangsan sebanyak 72,7%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa remaja putri Desa Towangsan memiliki presentase *dismenore* paling tinggi yaitu sebanyak 72,7%. Sejumlah 20 remaja di Desa Towangsan digunakan untuk studi pendahuluan dengan metode kuesioner, remaja tersebut diminta untuk menjawab pertanyaan yang telah disediakan di lembar kuesioner. Hasil dari kuesioner tersebut didapatkan 14 remaja mengalami *dismenore* saat haid. Dari hasil wawancara diperoleh, hasil upaya yang dilakukan mereka untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* adalah dengan mengolesi minyak kayu putih, banyak minum air hangat serta tidur sambil menahan nyeri, dan belum terdapat remaja yang mengatasi nyeri *dismenore* dengan cara *abdominal stretching*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus (*case study*) dengan menerapkan *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. Metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif, adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dimasyarakat. Fenomena disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi dan peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa fenomena tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Subjek studi kasus ini adalah 2 responden remaja putri di Wilayah Desa Towangsan dengan mencantumkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah diambil.

HASIL PENELITIAN

Gambaran lokasi Penelitian

Lokasi dilaksanakan penelitian ini berada di Desa Towangsan, Kecamatan Gantiwarno, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Desa Towangsan merupakan salah satu desa dari 16 desa dan kelurahan yang ada di Kecamatan Gantiwarno yang terletak sembilan kilometer dari pusat kota Klaten. Desa Towangsan memiliki luas wilayah 201.627 hektar yang terdiri dari 5 Dukuh yaitu Tangkisan, Titang, Pundung, Sembungan, dan Tosadu. Berdasarkan letak geografisnya wilayah Desa Towangsan berbatasan dengan beberapa desa, antara lain di sebelah utara berbatasan dengan Desa Ngering Kecamatan Jogonalan, di sebelah timur berbatasan dengan Desa Kalitengah Kecamatan Wedi, dan di sebelah selatan berbatasan

dengan Desa Jabung Kecamatan Gantiwarno, dan di sebelah barat berbatasan dengan Desa Gaswangi Kecamatan Gantiwarno.

Penerapan *abdominal stretching* dilaksanakan di rumah responden Nn. S dan Nn. V di Desa Towongsan, Klaten. Lingkungan rumah yang digunakan memiliki kondisi bersih, aman, penerangan dan ventilasi yang cukup. Sehingga cahaya matahari dan oksigen dapat masuk ke dalam rumah. Lingkungan ini berada di perkampungan yang masih asri dengan dikelilingi lahan pertanian dan dekat dengan layanan kesehatan seperti polindes, puskesmas, dan klinik.

Hasil Penerapan

Penelitian ini dilakukan dengan metode studi kasus untuk mengetahui perbedaan waktu pelepasan tali pusat dengan perawatan tali pusat metode terbuka. Proses penerapan perawatan tali pusat dengan metode terbuka pada By Ny. I dan By Ny. S dilakukan 2 kali (pagi dan sore) pertemuan dalam sehari. By Ny. I pada tanggal 22 Maret 2025 sampai 26 Maret 2025, sementara By Ny. S pada tanggal 10 April 2025 sampai 13 April 2025. Proses penerapan yang dilakukan yaitu dengan memberikan perawatan tali pusat metode terbuka dari bayi baru lahir sampai tali pusat lepas.

Penerapan ini dilakukan dengan meminta persetujuan responden kemudian mengobservasi pelepasan tali pusat dilakukan sampai tali pusat lepas, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan perawatan tali pusat metode terbuka, kemudian peneliti mengamati kondisi dan waktu pelepasan tali pusat yang terjadi serta mendokumentasikan ke dalam lembar observasi. Responden pertama Nn. S mengatakan mengalami nyeri perut pada saat menstruasi hari pertama dengan skala 6, nyeri seperti kram pada perut bagian bawah menjalar ke pinggul dan terkadang disertai mual. Responden mengatakan kegiatan sehari-hari yaitu sekolah dengan banyak aktivitas fisik dan aktif mengikuti ekstrakurikuler menari, responden juga mengatakan suka makanan cepat saji. Responden mengatakan pertama kali menstruasi pada usia 11 Tahun dan dari keluarga mempunyai riwayat *dismenore* yaitu ibunya. Responden mengatakan nyeri muncul setelah beraktivitas sehari-hari dan sebelum tidur.

Responden kedua Nn. V mengatakan mengalami nyeri perut pada saat menstruasi hari pertama dengan skala 3, merasa lemas dan sulit berkonsentrasi serta merasa terganggu saat beraktivitas akibat nyeri yang dirasakan selalu muncul setiap bulan. Responden mengatakan kegiatan sehari-hari hanya sekolah. Responden mengatakan pertama kali menstruasi pada usia 10 Tahun, dari keluarga tidak mempunyai riwayat *dismenore* dan tidak mempunyai riwayat penyakit yang berhubungan dengan reproduksi.

Penerapan pada Nn. S dan Nn. V dilaksanakan satu kali sehari dalam 10-15 menit selama dua hari pertama menstruasi secara berturut – turut, pada Nn. S dilakukan pada tanggal 19 Mei 2025 dan Nn. V dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025. Penerapan ini dimulai dengan mengisi *informed consent* sebagai persetujuan menjadi responden pada penerapan ini, setelah itu dilaksanakan pengukuran skala nyeri yang dirasakan dengan *numerik rating scale* pada kuisioner dan dilanjutkan memberi penjelasan mengenai manfaat dan cara melaksanakan *abdominal stretching*. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar observasi, alat tulis, bola, dan matras. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching*

a. Intesitas *Dismenore* Sebelum Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri

Dari hasil observasi yang dilaksanakan pada responden sebelum penerapan *abdominal stretching* pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 2 Intesitas *Dismenore* Sebelum Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri

No	Nama	Tanggal	Intesitas <i>Dismenore</i> Sebelum Penerapan <i>Abdominal Stretching</i>	Keterangan
1.	Nn. S	19 Mei 2025	Skala 6	Nyeri sedang
2.	Nn. V	26 Mei 2025	Skala 3	Nyeri ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 intensitas *dismenore* sebelum dilaksanakan penerapan *abdominal stretching* pada Nn. S adalah skala 6 dengan kategori nyeri sedang dan Nn. V skala 3 dengan kategori nyeri ringan.

b. Intesitas *Dismenore* Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri.

Dari hasil penerapan yang dilaksanakan pada responden sesudah penerapan *abdominal stretching* pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 3 Intesitas *Dismenore* Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri

No	Nama	Tanggal	Intesitas <i>Dismenore</i> Setelah Penerapan <i>Abdominal Stretching</i>	Keterangan
1.	Nn. S	20 Mei 2025	Skala 1	Nyeri Ringan
2.	Nn. V	27 Mei 2025	Skala 0	Tidak Nyeri

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4. 3 intensitas *dismenore* pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilaksanakan penerapan *abdominal stretching* satu kali sehari dalam 10-15 menit selama dua hari pertama menstruasi secara berturut-turut. Pada Nn. S intensitas *dismenore* menurun berada pada skala 1 dalam kategori nyeri ringan dan Nn. V intensitas *dismenore* menurun hingga berada pada skala 0 termasuk dalam kategori tidak nyeri.

c. Perbandingan Intesitas *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri.

Berikut adalah perbedaan tingkat *dismenore* sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching* pada remaja putri

Tabel 4. 6 Perbandingan Hasil Akhir Antara Nn. S dan Nn. V

No	Nama	Tanggal	Rata-Rata Perubahan	Keterangan
1.	Nn. S	20 Mei 2025	5 Point	Terjadi penurunan
2.	Nn. V	27 Mei 2025	3 Point	Terjadi penurunan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.5 diatas, dapat dilihat perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilaksanakan penerapan *abdominal stretching* satu kali sehari dalam 10 - 15 menit selama dua hari pertama menstruasi secara berturut – turut yang dilaksanakan di Desa Towangsan. Pada Nn. S yang dilaksanakan tanggal 19 - 20 Mei 2025 terdapat penurunan intensitas *dismenore* sebanyak 5 dan pada Nn. V yang dilaksanakan pada tanggal 26- 27 Mei 2025 terjadi penurunan *dismenore* sebanyak 3. Jadi didapatkan hasil adanya penurunan intensitas *dismenore* pada kedua responden. Perbandingan hasil akhir antara dua responden untuk intensitas skala nyeri adalah 2:1.

PEMBAHASAN

Penerapan ini dilakukan untuk mendiskripsikan hasil implementasi *abdominal stretching* sebagai upaya penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri dan kemudian dibandingkan dengan teori atau penelitian sebelumnya yang sesuai dengan judul penerapan.

Intensitas Dismenore Sebelum Penerapan Abdominal Stretching Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil pengukuran intensitas *dismenore* yang dilaksanakan kepada responden Nn. S yang berusia 14 Tahun dan Nn. V usia 13 Tahun pada hari pertama, sebelum dilaksanakan penerapan *abdominal stretching* intensitas *dismenore* Nn. S berada pada skala 6 dengan kategori nyeri sedang. Menurut (Maulia, 2021) faktor penyebab *dismenore* yaitu usia, *menarche*, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, indeks masa tubuh, pola makan, dan riwayat keluarga.

Pada teori tersebut menunjukkan terdapat kesesuaian dengan fakta yang diperoleh dari hasil pengkajian pada Nn. S mengatakan berusia 14 tahun, ada riwayat keluarga mengalami *dismenore*, senang mengonsumsi makanan cepat saji seperti seblak, mie instan, bakso. Selain itu Nn. S setelah pulang sekolah memiliki kegiatan rutin latihan menari dua kali dalam seminggu dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Sedangkan Nn. V mengatakan berusia 13 tahun, tidak ada riwayat keluarga mengalami *dismenore*, senang mengonsumsi makanan yang sehat seperti sayur dan buah. Selain itu Nn. A memiliki kegiatan sehari-hari hanya sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sofiyati, 2023) yang menyatakan bahwa faktor terjadinya *dismenore* tidak hanya usia, tetapi aktivitas dan pola makan. Sebelum dilaksanakan penerapan *abdominal stretching* pada responden pertama yaitu Nn. S mengatakan bahwa tidak mengonsumsi obat apapun, mengeluhkan merasakan nyeri saat istirahat setelah beraktivitas sehari – hari hingga tampak meringis sambil memegang perut, nyeri seperti kram pada perut bagian bawah menjalar ke pinggul dan terkadang disertai mual. Sedangkan pada responden kedua, Nn. V mengatakan merasakan nyeri hingga lemas, dan sulit berkonsentrasi serta merasa terganggu saat beraktivitas akibat nyeri yang dirasakan.

Faktor yang menyebabkan responden mengalami *dismenore* antara lain faktor endokrin dimana terjadi rendahnya kadar progesteron dan adanya peningkatan prostaglandin pada awal menstruasi. Keadaan ini memicu terjadinya vasokonstriksi dan hipertonus di myometrium, sehingga terjadi nyeri pada perut bagian bawah pada saat menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori (Maharianingsih and Poruwati, 2021) yang menyatakan bahwa *dismenore* merupakan nyeri hebat pada perut bawah yang terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi myometrium wanita saat menstruasi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dari kedua responden, Nn. S (14 tahun) dan Nn. V (13 tahun), mengalami *dismenore* sebelum dilakukan *abdominal stretching*, dengan intensitas nyeri yang mengganggu aktivitas. Faktor penyebab meliputi pola makan, aktivitas fisik, riwayat keluarga, serta ketidakseimbangan hormonal seperti peningkatan prostaglandin yang menyebabkan nyeri haid.

Intensitas Dismenore Sesudah Penerapan *Abdominal Stretching* Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penerapan *abdominal stretching* pada Nn. S yang dilakukan pada tanggal 19-20 Mei 2025 dan pada Nn. V dilakukan pada tanggal 26-27 Mei 2025 satu kali sehari dalam 10-15 menit selama dua hari pertama menstruasi secara berturut-turut diperoleh hasil bahwa intensitas *dismenore* pada Nn. S menjadi skala 1 dan Nn. V menjadi skala 0.

Data ini jika dikategorikan sesuai dengan pendapat (Rodiah, 2022) menyatakan bahwa nyeri dengan skala 0 termasuk kategori tidak nyeri dan skala 1-3 termasuk kategori nyeri ringan. Dari data di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas *dismenore* sesudah penerapan *abdominal stretching* pada Nn. S dan Nn. V.

Hasil penerapan di atas menunjukkan bahwa penerapan *abdominal stretching* jika dilakukan dengan benar dan rutin dapat bermanfaat bagi remaja untuk mengurangi intensitas *dismenore* setiap menstruasi. Selain itu penerapan *abdominal stretching exercise* dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan otot. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lovita, 2023) menyatakan remaja dengan *dismenore* akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut.

Penurunan intensitas *dismenore* sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* pada Nn. S dan Nn. V terjadi karena responden melaksanakan penerapan sesuai gerakan yang ada 15 menit selama dua hari pertama menstruasi, secara berturut-turut secara tepat dan sesuai dengan langkah-langkah di SOP. Selain itu, latihan ini mudah untuk dilaksanakan dan langsung berefek menurunkan intensitas *dismenore*. Hal ini sesuai dengan penelitian (Amilisyah *et al.*, 2023) bahwa penerapan *abdominal stretching exercise* dapat bermanfaat menurunkan intensitas *dismenore*. Selain itu, menurut (Nikmatul, 2020) *abdominal stretching* merupakan salah bagian dari satu gerakan *stretching* dan berguna untuk meleaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorfin agar nyeri berkurang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan *abdominal stretching* selama dua hari pertama menstruasi pada Nn. S dan Nn. V terbukti efektif menurunkan intensitas *dismenore*, dari skala sedang menjadi skala ringan dan tanpa nyeri.

Latihan ini membantu mengurangi kram otot dan meningkatkan relaksasi otot perut dan panggul. Hasil ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching* yang dilakukan secara rutin dan sesuai prosedur dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.

Perbandingan Hasil Akhir Antara Dua Responden

Hasil perbandingan akhir antara dua responden skala nyeri antara Nn. S pada penerapan hari kedua yaitu skala nyeri 6 (Nyeri Sedang) menurun menjadi 1 (Nyeri Ringan) sedangkan pada Nn. V yaitu skala nyeri 3 (Nyeri Ringan) menurun menjadi 0 (Tidak Nyeri). Perbandingan hasil akhir antara dua responden untuk intensitas skala nyeri adalah 2:1.

Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada gerakan *Abdominal Strengthening* atau *curl up* meningkatkan kekuatan otot perut sehingga menurunkan *dismenore* pada mahasiswa. Berdasarkan data hasil penelitian ini, tingkat *dismenore* setelah latihan lebih rendah jika dibandingkan sebelum latihan. Artinya ada pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap tingkat *dismenore* pada mahasiswa D3 Keperawatan Tuban (Lestari, Ningsih and Nugraheni, 2023)

Hasil penerapan ini sejalan dengan teori (Nidya, 2022). *Abdominal Stretching Exercise* efektif menurunkan skala *dismenore* karena dapat meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut, dan daya tahan tubuh. Latihan *Abdominal Streatching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini

disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Artinya ada pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap tingkat *dismenore*.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan ***abdominal stretching exercise*** selama dua hari menunjukkan penurunan intensitas nyeri haid pada kedua responden. Nn. S mengalami penurunan dari skala nyeri 6 menjadi 1, dan Nn. V dari skala 3 menjadi 0. Hasil ini menunjukkan efektivitas *abdominal stretching* dalam menurunkan *dismenore*, dengan perbandingan penurunan nyeri 2:1 antara responden. Temuan ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *abdominal stretching* dapat menguatkan otot perut, melancarkan sirkulasi darah, dan meningkatkan produksi endorfin, sehingga efektif mengurangi nyeri menstruasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada Nn. S dan Nn. V di Desa Towangsan, Kecamatan Gantiwarno, Kabupaten Klaten selama 2 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut: Hasil pengukuran tingkat *dismenore* sebelum diberikan penerapan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada Nn. S dan Nn. V termasuk ke dalam tingkat nyeri sedang. Hasil pengukuran tingkat *dismenore* setelah diberikan penerapan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada Nn. S termasuk ke dalam tingkat nyeri ringan dan Nn. V termasuk ke dalam tingkat tidak nyeri. Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *abdominal stretching* pada Nn. S yaitu sebelumnya skala nyeri sedang dan setelah dilakukan implementasi menjadi skala nyeri ringan. Pada Nn. V sebelum dilakukan implementasi skala nyeri ringan dan setelah dilakukan menjadi skala tidak nyeri. Saran Bagi Responden yaitu dengan diberikannya penerapan *Abdominal Stretching* terhadap pada Nn. S dan Nn. V dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar. Saran Bagi Masyarakat dan Keluarga yaitu masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami *dismenore* dapat diberikan Pendidikan Kesehatan tentang *Abdominal Stretching* untuk menurunkan tingkat *dismenore* agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan *Abdominal Stretching* di rumah secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilisyah, M.N. *et al.* (2023) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri SMPN 1 TANJUNG PALAS BARAT Kabupaten Bulungan Tahun 2023', *Aspiration of Health Journal*, 01(03), pp. 554–562.
- Alpia Rahmawati (2020) 'Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri', *Health Research Journal of Indonesia*, 3(2), pp. 89-94.
- Dewi, C. (2024) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Skala Nyeri', *Jurnal Kebidanan*, 2(2), pp. 1–9.
- Elsera, C. *et al.* (2022) 'Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri', *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>.
- Febriana (2021) 'Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok', *Jurnal Akademi Jambi*, 10(1), pp. 187–195. Available at:

- <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>.
- Handayani, R. (2022) 'Efektivitas Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenore Remaja', *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8, pp. 198–205.
- Istiqomah, K.N. and Noorratri, E.D. (2024) 'Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta', *Jurnal Anestesi*, 2(4).
- Jamal, F., Andika, T.D. and Adhiany, E. (2022) 'Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri Fachrul', *Jurnal Kedokteran Naggroe Medika*, 5(3), pp. 66–73.
- Jatnika, G. and Badrujamaludin, A. (2022) 'Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), pp. 263–269.
- Lestari, A.P., Ningsih, W.T. and Nugraheni, W.T. (2023) 'Volume 2 Nomor 9 September 2023 Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban', *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(September), pp. 2582–2588.
- Lovita, L. (2023) 'Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022', *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 5(1), pp. 118–125.
- Maedy, F.S., Permatasari, T.A.E. and Sugiatmi, S. (2022) 'Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.1-10>.
- Maharianingsih, N.M. and Poruwati, N.M.D. (2021) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), pp. 55–61. Available at: <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>.
- Maulia, D. (2021) '“Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Warnasari Kota Cilegon Banten”', *Jurnal Kesehatan*, 2021(6), pp. 50–52.
- Nabila, R. (2024) 'Efektivitas Kompres Hangat Dan Senam Dismenore Terhadap Nyeri Menstruasi Mahasiswi Poltekkes Surabaya', *Jurnal Keperawatan*, 18(2).
- Nanik, D.D., Ningrum, N.P. and Hidayatunnikmah, N. (2023) 'Efektivitas Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Dysmenoreehea Pada Remaja Putri Di SMP AL-ASIYAH DESA', *Jurnal Keperawatan*, pp. 2771–2779.
- Nidya Carissa Wahyuni¹, KImran Safei², R.P.L.B. (2022) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi FK UMI Angkatan 2018', *Fakumi Medical Journal*, 2(5), pp. 344–352.
- Nikmatul, A. (2020) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri', *Jurnal Kebidanan*, 4(3), pp. 119–123.
- Nugraheni, C., Puspitasari, D. and Prajayanti, E.D. (2024) 'Penerapan Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Tanjung Sukoharjo', *Jurnal Anestesi*, (4).
- Nurmanisa, N., Sariaty, S. and Hidayanti, D. (2024) 'Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 9 Cimahi', *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan*, 3(3), pp. 295–300.
- Partiwi, N. (2021) 'Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer', *Journal Of Borneo Holistic Health*, (2), pp. 168–174.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020) 'Intervensi Kompres Hangat pada Keluarga dengan Remaja yang Mengalami Dismenore', *Journal GEEJ*, 7(2).

- Rodiah, S.A. (2022) 'Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Effectiveness of Abdominal Stretching Exercise Influence on Dysmenorrhea', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), pp. 959–969.
- Sofiyati (2023) 'Penyuluhan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon', *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3).
- Thabrani, T.Q.T. (2024) 'Asuhan Kebidanan Pada Nn. T Dengan Dismenore Primer : Laporan Kasus', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, pp. 698–706.
- Vanty Octavia, A. and Kartika Sari, D. (2023) 'Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten', *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(3), pp. 231–246.
- Widiarti, A., Hanifa, F. and Hidayani, H. (2024) 'Efektivitas Endorphine Massage dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di TPMB D Kabupaten Cianjur Tahun 2023', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), pp. 6227–6237.
- Zuhkrina, Y. (2023) 'Determinan Faktor Penyebab Dismenore pada Remaja Putri di Desa Lubuk Sukon Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 123–130. Available at: <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i1.1504>.