

PERBEDAAN PEMBERIAN ABDOMINAL STRETCHING DAN SENAM DISMENORE TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 9 BAUBAU

Komang Ety Liyan¹⁾, Yuli Irnawati²⁾

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: etyliyan@gmail.com

ABSTRAK

Pada saat menstruasi masalah yang dialami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dismenore (dysmenorrhoea). Angka kejadian dismenoreia di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder. Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia dilaporkan sekitar 92%. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Olahraga atau senam merupakan salah satu tehnik rekasasi yang dapat digunakan untuk mnegurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian abdominal stretching dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Penelitian dilakukan pada Januari sampai Maret 2022 dengan desain quasi eksperimental dan dengan rancangan penelitian pre and post test two group design. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling dengan masing-masing sampel 15 orang tiap kelompok. Analisa hasil penelitian melalui uji Mann Withney diperoleh nilai probabilitas (nilai p) adalah $0,218 > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dari perlakuan senam dismenore dan abdominal stretching yang berarti kedua perlakuan tersebut dapat memberikan efek penurunan tingkat nyeri menstruasi.

Kata Kunci: nyeri, dismenore, peregangan perut, senam dismenore

ABSTRACT

During menstruation, the problem that many women experience is discomfort or intense pain. This is commonly called dysmenorrhea (dysmenorrhoea). The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in adolescent girls in Indonesia is reported to be around 92%. Dysmenorrhea can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. Sports or gymnastics is one of the relaxation techniques that can be used to reduce pain because when doing sports/gymnastics, the brain and spinal cord will produce endorphins, hormones that function as natural sedatives and cause a sense of comfort. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of giving abdominal stretching and dysmenorrhea exercise to decrease menstrual pain in adolescent girls. The study was conducted from January to March 2022 with a quasi-experimental design and a pre- and post-test two group design. Sampling was done by purposive sampling with each sample of 15 people in each group. Analysis of research results through the Mann Withney test obtained a probability value (p value) is $0.218 > 0.05$ which indicates there is no significant difference in reducing pain levels from dysmenorrhea and abdominal stretching exercises, which means that both treatments can have the effect of reducing menstrual pain levels.

Keywords: pain, dysmenorrhea, abdominal stretching, dysmenorrhea exercise

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenoreia di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenoreia primer dan 9,36% dismenoreia sekunder (Anugraheni dan Wahyuningsih, 2013). Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan

meningkatnya kelahiran. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Susanto, Nasruddin dan Abdullah (2013) di beberapa wilayah Kotamadya Makassar didapatkan, dari 997 remaja putri, 935 kasus (93,8%) remaja diketahui menderita dismenore.

Sementara menurut Proverawati dan Misaroh (2009) angkanya diperkirakan 55% perempuan usia reproduktif yang tersiksa oleh nyeri selama

menstruasi. Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, dan relaksasi. (Prawiroharjo, 2009).

Pencegahan yang paling aman dengan cara melakukan senam atau biasa yang disebut dengan senam dismenore. Olahraga atau senam merupakan salah satu tehnik rekayasa yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005).

Menurut Suparto (2011), senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami beberapa wanita tiap bulannya. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormone endorfin yang berperan sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyana, 2011).

Selain senam dismenore, aktifitas fisik lain yang dapat meringankan nyeri dismenore adalah dengan melakukan peregangan bagian abdominal atau biasa disebut dengan abdominal stretching. Abdominal stretching merupakan latihan yang diberikan berorientasi pada peregangan pada otot perut dan pelvis agar otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks akibat peregangan serta darah yang menuju ke uterus lancar sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Menurut penelitian yang dilakukan Shanaz menyatakan bahwa abdominal stretching efektif untuk menurunkan derajat nyeri, durasi nyeri, serta dapat digunakan sebagai latihan yang dapat mengatasi dismenore primer, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik,

meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram perut), mengurangi nyeri otot dan mengurangi nyeri saat menstruasi (Alter, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rofli Marlinda, dkk (2013) terkait "Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoarjo Kecamatan Pati" dengan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Mirnawati (2018) terkait "Perbedaan Pemberian Abdominal Stretching dan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Asrama Putri Sri Gemilang yang beralamat di Jl. Puntodewo No 14.b Sukowaten Banguntapan Bantul dari 20 responden didapatkan tidak ada perbedaan pemberian Abdominal Stretching dan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri.

Dari hasil survey pendahuluan di SMP Negeri 9 Baubau pada bulan Juli 2021 pada 10 responden didapatkan 80% remaja mengalami nyeri menstruasi. Tingkat nyeri dari responden adalah 50% nyeri ringan, 30% nyeri sedang dan tidak ada keluhan nyeri berat. Dari data tersebut 20% responden menangani nyeri dengan minum obat anti nyeri, 50 % tidak melakukan apapun, dan 10 % beristirahat/tidur. Tidak ada aktifitas non farmakologi khusus yang dilakukan para remaja untuk menangani keluhan nyeri. Aktifitas fisik remaja putri pun sangat terbatas bahkan tidak ada yang melakukan olahraga rutin. Dari 80% remaja putri yang mengalami dismenore, tidak satupun yang melakukan aktifitas fisik seperti senam dismenore maupun abdominal stretching.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbedaan pemberian Abdominal Stretching dan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 9 Baubau".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain quasi eksperimental dan dengan rancangan penelitian *pre and post test two group design*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid.

Operasional penelitian ini dimulai dengan pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan FLACC Scale sebelum diberi perlakuan. Pada penelitian ini digunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen *abdominal stretching* dengan kelompok pembandingan Senam Dismenore, dimana pada kelompok 1 diukur terlebih dahulu skala nyeri yang di alami kemudian diberikan tindakan *abdominal stretching* yang dilakukan pada hari pertama menstruasi kemudian di evaluasi 5 jam setelah diberikan tindakan. Pada kelompok 2

diukur terlebih dahulu skala nyeri yang di alami kemudian diberikan tindakan senam dismenore yang dilakukan pada hari pertama menstruasi kemudian di evaluasi 5 jam setelah diberikan tindakan. Dalam penelitian ini pengolahan data dilakukan menggunakan *software statistic*.

Penelitian ini memakai uji nonparametrik, uji analisis dilakukan dengan uji *Maan Whitney* untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama.

HASIL

Tabel 1

Skala Nyeri Haid Sebelum (*Pre-Test*) Diberikan Senam Dismenore pada Sisiwi SMP Negeri 9 Bau Bau

Skala Nyeri	Frekwensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	0	0
Sedang	11	73,33%
Nyeri Berat	4	26,67%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi senam dismenore yaitu tidak nyeri sebanyak 0

responden, ringan sebanyak 0 responden, sedang sebanyak 11 responden (73,33%) dan nyeri berat sebanyak 4 responden (26,67%).

Tabel 2

Skala Nyeri Haid Sesudah (*post-test*) Diberikan Senam Dismenore pada Siswi SMP Negeri 9 Bau Bau

Skala Nyeri	Frekwensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	1	6,67%
Ringan	11	73,33%
Sedang	3	20%
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi senam dismenore yaitu tidak nyeri sebanyak 1 responden (6,67%), ringan sebanyak 11

responden (73,33%), sedang sebanyak 3 responden (20%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden.

Tabel 3

Skala Nyeri Haid Sebelum (*Pre-Test*) Diberikan *Abdominal Streaching* pada Siswi SMP Negeri 9 Bau Bau

Skala Nyeri	Frekwensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	1	6,67%
Sedang	12	80%
Nyeri Berat	2	13,33%

Jumlah	15	100%
--------	----	------

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi *abdominal streaching* yaitu tidak nyeri sebanyak

0 responden, ringan sebanyak 1 responden (6,67%), sedang sebanyak 12 responden (80%) dan nyeri berat sebanyak 2 responden (13,33%).

Tabel 4
Skala Nyeri Haid Sesudah (Pre-Post) Diberikan *Abdominal Streaching*

Skala Nyeri	Frekwensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Nyeri	2	13,33%
Ringan	10	66,67%
Sedang	3	20%
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa intensitas nyeri sesudah diberikan intervensi *abdominal streaching* yaitu tidak nyeri sebanyak 2 responden (13,33%), ringan sebanyak 10

responden (66,67%), sedang sebanyak 3 responden (20%) dan nyeri berat sebanyak 0 responden.

Tabel 5
Analisa Bivariat pada Perlakuan Senam Dismenore dan *Abdominal Stretching* terhadap Penurunan Nyeri

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Rank
Skala Nyeri	Senam Dismenore	15	17,37	260,50
	Abdominal Streaching	15	13,63	204,50
	Total	30		

Nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore, didapatkan rata-rata siswi mengalami nyeri haid dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 11 siswi (73,33%) dan setelah dilakukan intervensi senam dismenore didapatkan jumlah siswi terbanyak yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 siswi (73,33%). Terjadi perubahan tingkat nyeri dari tingkat nyeri paling banyak pada nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan.

Skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan *abdominal stretching* rata-rata mengalami nyeri sedang sebanyak 12 siswi (80%). Setelah dilakukan implementasi *abdominal stretching* didapatkan tingkat nyeri ringan paling banyak sebesar 66,67%. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan *abdominal stertching*.

Tabel.6
Hasil Uji Statistik *Mann Whitney*

Test Statistics	Skala Nyeri
Mann-Whitney U	84,000
Wilcoxon W	204,500
Z	-2,233
Asymp. Sig. (2-tailed)	,218
Exact Sig. [1-tailed Sig.]	,250b

Melalui uji *Mann Withney* diperoleh nilai probabilitas (nilai p) adalah $0,218 > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dari perlakuan senam dismenore dan abdominal stretching yang berarti kedua perlakuan tersebut dapat memberikan efek penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan data mean rank kelompok senam dismenore 17,37 yang lebih tinggi sedangkan abdominal stretching 13,63.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Dismenore

Pada tabel 4.1 dapat dilihat data nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore, sebelum diberikan intervensi didapatkan jumlah siswi dengan nyeri sedang sebanyak 11 siswi (73,33%) nyeri hebat sebanyak 4 siswi (26,67%), sedangkan nyeri ringan tidak ada. Memasuki usia remaja, beberapa jenis hormon, terutama hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif, sehingga tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Salah satunya adalah mengalami menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Pratiwi, 2011).

Menstruasi seringkali disertai dengan nyeri yang pada umumnya pada remaja cenderung tinggi dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Prince, 2005).

Dismenore dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi, nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Morgan dan Hamilton, 2009). Dismenore dapat menyebabkan rasa nyeri yang timbul mulai ringan, sedang dan hebat atau berat (Smeltzer, 2001) yang sangat mengganggu saat remaja. Derajat nyeri dan kadar gangguan akan tidak sama untuk setiap wanita (Sukarni dan Margaret, 2013). Senam dismenore merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang biasa dilakukan saat terjadi nyeri haid.

Setelah dilakukan intervensi senam dismenore yang dapat dilihat pada tabel 4.2 didapatkan jumlah siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 siswi (73,33%), nyeri sedang sebanyak 3 siswi (20%) sedangkan yang tidak nyeri sebanyak 1 siswi (6,67%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mei Lina Fitri Kumalasari (2020) dengan judul “Efektifitas Senam Dismenore sebagai Terapi Alternatif Menurunkan tingkat Nyeri Haid”, menyatakan bahwa adanya hasil yang signifikan terkait efektifitas senam dismenore dalam usaha menurunkan tingkat nyeri haid dengan nilai $p < 0,05$ dan rata-rata perempuan mengalami penurunan nyeri haid sebesar 4,006. Peneliti juga mengklaim bahwa dengan melakukan senam, khususnya senam aerobik maka gejala fisik dan psikologis yang biasa dikeluhkan pada waktu haid dapat teratasi serta gerakan senam dapat meningkatkan padatan tulang, melancarkan kerja pembuluh darah, jantung, mengurangi stress dan mengurangi PMS (Pre-Menstruasi Syndrome).

Sejalan dengan penelitian oleh Martchelina (2011) dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri Usia 12-17 tahun SMP 31 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa” yaitu senam dismenore dilakukan pada minggu ketiga setelah menstruasi terakhir terjadi rata-rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6% dan pada pengukuran kedua sebesar 3,2%. Dari hasil tersebut diketahui selisih penurunan sebesar 2,4% dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi.

2. Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Dilakukan Abdominal Stretching

Tabel 4.3 menampilkan data skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan abdominal stretching dengan jumlah siswi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 siswi (6,67%), nyeri sedang sebanyak 12 siswi (80%), nyeri hebat sebanyak 2 siswi (13,33%). Menurut Hurlock (2007) mengatakan bahwa pada masa pubertas remaja putri, ditandai menstruasi karena penghancuran sel endometrium. Prostaglandin dan mediator inflamasi lainnya dalam rahim menyebabkan uterus berkontraksi. Hal ini membatasi pasokan darah ke jaringan dari endometrium.

Kontraksi dan kurangnya oksigen ke jaringan menimbulkan kram saat menstruasi (Sukarni dan Margareth, 2013).

Setelah dilakukan implementasi abdominal stretching didapatkan tingkat nyeri ringan paling banyak sebesar 66,67%. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan abdominal stretching. Hasil penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian oleh Era Novalyza, Eka Yuni dan Veby Erlisa (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Abdominal Stretching terhadap Dysmenorehea di Asrama Putri Stikes Kendedes Malang, yaitu rata-rata skala nyeri setelah dilakukan abdominal stretching yaitu sebesar 3,40 dengan skala nyeri maksimum 6 dan minimum 0. Pada penelitian ini memperlihatkan perubahan tingkat nyeri yang dialami dari 45 responden sebanyak 27 responden mengalami penurunan skala nyeri menstruasi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Weny Windastiwi dkk pada tahun 2015 dengan judul “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea”, didapatkan rata-rata nyeri dismenorea sebelum melakukan abdominal stretching adalah 5,27 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 7. Hasil penelitian lainnya juga oleh Mia Nur Fauziah (2015) menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Latihan abdominal stretching merupakan bentuk relaksasi sehingga meningkatkan kelenturan otot dan memperbaiki elastisitas jaringan tubuh sehingga dapat mengurangi kram pada otot serta dapat meningkatkan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang meningkatkan spasme dan iskemik.

3. Hasil Uji *Mann Withney* pada Perbedaan Pemberian *Abdominal Stretching* dan Senam Dismenore terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri

Melalui uji *Mann Withney* diperoleh nilai probabilitas (nilai p) adalah $0,218 > 0,05$ yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri dari perlakuan senam dismenore dan abdominal stretching yang berarti kedua perlakuan tersebut dapat memberikan efek

penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan data mean rank kelompok senam dismenore 17,37 yang lebih tinggi sedangkan abdominal stretching 13,63.

Adapun hasil penelitian lainnya menunjukkan nilai yang sama oleh Mirna Wati (2018) dengan judul “Perbedaan Pemberian Abdominal Stretching dan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri” dengan hasil uji wilcoxon sing kelompok I $p = 0,004$ ($p < 0,005$) dan kelompok II $p = 0,003$ ($p < 0,005$), hal ini menunjukkan bahwa kedua perlakuan tersebut memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri haid.

Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari perlakuan senam dismenore dan abdominal stretching terhadap penurunan nyeri haid. Abdominal stretching difokuskan pada gerakan pelepasan dan peregangan otot perut, panggul dan pinggang yang dapat memberikan sensasi rileks dan melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot sehingga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi, sedangkan senam dismenore merupakan gerakan pelepasan dan peregangan untuk mengatasi dismenore primer dengan melibatkan gerakan aktif seluruh anggota tubuh yang dapat memberikan sensasi rileks dan mempengaruhi persepsi nyeri pada dismenore primer, sehingga intervensi abdominal stretching rata-rata lebih efektif terhadap penurunan nyeri haid.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Nyeri haid sebelum dilakukan senam dismenore, didapatkan rata-rata siswi mengalami nyeri haid dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 11 siswi (73,33%) dan setelah dilakukan intervensi senam dismenore didapatkan jumlah siswi terbanyak yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 siswi (73,33%). Terjadi perubahan tingkat nyeri dari tingkat nyeri paling banyak pada nyeri sedang menjadi tingkat nyeri ringan.

Skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan abdominal stretching rata-rata mengalami nyeri sedang sebanyak 12 siswi (80%). Setelah dilakukan implementasi *abdominal stretching* didapatkan tingkat nyeri ringan paling banyak sebesar 66,67%. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan *abdominal stretching*.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan kajian bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan kebidanan pada remaja putri tentang senam dismenore dan *abdominal stretching* untuk menurunkan intensitas nyeri saat haid.

DAFTAR PUSTAKA

- RL Ginanjarsari, 2020. Gangguan Reproduksi Remaja. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2351/3/BAB%20II.pdf> diakses tanggal 29 Juni 2021.
- Wati, Mirna. 2018. Perbedaan Pemberian Abdominal Stretching dan Senam Dismenorea terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1030> diakses tanggal 5 Juni 2021.
- Marlinda, Rofli dkk. 2013. Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/998> diakses pada tanggal 8 Juni 2021.
- Faturahman, Feizal. 2015. Gambaran Tingkat Keparahan Dismenorea dan Frekuensi Olahraga pada Siswi Kelas XII di Madrasah Aliyah Negeri 2 Palembang. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/551/> diakses tanggal 25 Juni 2021.
- Novia, Ika dan Nunik Puspitasari. 2006. Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. [http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20\(h96-103\).pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Naskah%204%20(h96-103).pdf) diakses tanggal 8 Juni 2021.
- Sugiono. 2011. *Metodologi Penelitian*. Alfabeta. Bandung..
- Salbiah, 2015. Penurunan Tingkat Nyeri Saat Mnestruasi melalui Latihan Abdominal Stretching . Jurnal Ilmu Keperawatan. <http://202.4.186.66/JIK/article/view/5131/43> 10 diakses tanggal 20 Juni 2022.
- Sastroasmoro, S. 2011. *Dasar–Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Sagung Seto. Jakarta.
- Suwarnisih, K.A, & Anindhita Y.C. 2017. ‘Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. *Jurnal Maternal STIKes Mitra Husada Karanganyar* Vol. 2, No. 1.
- Tamsuri, A. 2007. *Konsep Penatalaksanaan Nyeri*. EGC. Jakarta.
- Widyastuti, Y, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Fitramaya. Yogyakarta.
- Wong, dkk. 2008, *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. (Vol 1). EGC. Jakarta.
- Wiknjosastro, H., Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T. 2014. *Ilmu Kebidanan. Edisi IV*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo. Jakarta.