



JURNAL SURYA

Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan
Halaman link: <http://jurnal.umla.ac.id>



Pengaruh Terapi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise Yang Mengalami Dismenor Primer Pada Remaja Putri *(Effect Of Abdominal Streaching Therapy And Pelvic Rocking Exercise That Experience Primary Dysmenor In Adolescent Girls)*

Virgianti Nur Faridah, Inta Susanti, Fitrotin Nisa'

Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

ARTIKEL INFO

Proses Artikel

Diterima : 22 November 2022
Direvisi : 28 Desember 2022
Dipublikasikan: 27 Desember 2022

Koresponden penulis

Inta Susanti
inta.susanti01@gmail.com Prodi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Lamongan,
Jawa Timur, Indonesia

Cara mensitasi

Faridah, V. I., Susanti, I., &
Nisa', F. (2022). Effect Of
Abdominal Streaching Therapy
And Pelvic Rocking Exercise
That Experience Primary
Dysmenor In Adolescent Girls.
*J. Media Komunikasi Ilmu
Kesehatan*, 14(3), 91-98.
<https://doi.org/https://doi.org/10.38040/js.v14i3.541>

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore primer dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung yang terjadi pada saat menstruasi. Salah satu penanganan secara nonfarmakologis yaitu Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore primer, dengan teknik random sampling besar sampel yang diperoleh yaitu 47 or yang mempengaruhi kriteria inklusi. Variabel independen terapi kombinasi Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise, variabel dependen primary dysmenorrhea. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil: Tingkat nyeri pasien sebelum diberikan perlakuan 68,1% mengalami nyeri sedang. Nyeri yang dirasakan pasien setelah dilakukan perlakuan yaitu nyeri sedang 49,5%. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga ada pengaruh Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise terhadap primary dysmenorrhea pada remaja putri

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian, terapi kombinasi abdominal streaching dan pelvic rocking exercise dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada dismenore primer.

Kata Kunci: *Primary Dysmenorrhea Adolecence, Abdominal Stretching, Pelvic Rocking Exercise*

ABSTRACT

Introduction Primary dysmenorrhea can interfere with daily activities and symptomatic phenomena include abdominal pain, cramps and back pain that occur during menstruation. One of the nonpharmacological treatments is abdominal stretching and pelvic rocking exercise. The purpose of the study was to determine the effect of abdominal stretching and pelvic rocking exercise on changes in primary dysmenorrhoea pain in adolescent girls

Methods: The research design used was pre-experimental. The population in this study was adolescent girls with primary dysmenorrhea, with a large random sampling technique of 47 or samples that influenced the inclusion criteria. Independent variable combination therapy Abdominal stretching and pelvic rocking exercise, dependent variable primary dysmenorrhea. Data was collected using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument.

Results: The pain level of patients before treatment was 68.1% experienced moderate pain. The pain felt by the patient after treatment is moderate pain 49.5%. Wilcoxon's statistical test showed a p value of $0.000 < \alpha 0.05$ so that there was an effect of abdominal stretching and pelvic rocking exercise on primary dysmenorrhea in adolescent girls

Conclusion: Based on the results of the study, combination therapy of abdominal stretching and pelvic rocking exercise can be used as complementary therapy in primary dysmenorrhea..

Keywords: Primary Dysmenorrhea Adolescence, Abdominal Stretching, Pelvic Rocking Exercise

PENDAHULUAN

Dysminorea merupakan keadaan nyeri dibagian abdomen, kram dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Banyak orang yang mengatakan nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri, namun tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat melakukan aktifitas selama menstruasi karena nyeri yang tidak tertahan. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menurunkan nyeri haid, namun banyak yang kurang efektif setelah diterapkan (Nugroho & Wulandari, 2017).

Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) angka kejadian dysminorrhea cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dysminorrhea

pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata dinegara-negara Eropa disminorea terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah dinegara Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Prevalensi dysminorrhea tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang di perkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dysmenorrhea berat. Dinegara Amerika Serikat, dysminorrhea diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri (Windastiwi, 2017).

Di negara Indonesia angka kejadian dysminorrhea sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami disminore primer dan 9.496 jiwa (9.36%) mengalami disminore sekunder. Sedangkan, di Jawa Timur angka kejadian disminore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,6% disminore sekunder (Sari et al., 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 Desember 2021 didapatkan total siswa dan siswi dikelas 7 reguler 191 murid. Dengan jumlah 101 siswa laki-laki dan 90 siswi perempuan. Penguji mengambil sampel pada usia remaja didapatkan nyeri ringan sebanyak 10 siswi atau 17% nyeri sedang sebanyak 10 siswi atau 17% nyeri berat sebanyak 40 siswi atau 66%.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di temukan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh disminorea salah satunya adalah tidak dapat menjalankan aktivitas mereka seperti biasa, selama satu sampai tiga hari selama sebulan. Dismenorea menjadi penyebab utama perempuan tidak mengikuti pelajaran di sekolah dan aktivitas sosial sehingga konsentrasi mereka terganggu dan menyebabkan nilai akademik menurun bahkan sampai ada yang mengalami infeksi pada vagina akibat menstruasi. Dampak dari kejadian disminorea primer tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya di mana hal ini dapat menurunkan kualitas hidup perempuan atau remaja putri. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja putri merupakan transisi fisik berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh, transisi dalam kehidupan emosi, transisi dalam kehidupan sosial. Penyebab dismenorea adalah stressor psikososial yang di yakini menjadi salah satu faktor resiko dysminorrhea selain faktor fisiologi seperti kenaikan hormon prostaglandin dan kenaikan hormon vasopressin yang mempengaruhi kontraksi otot uterus pada saat menstruasi sehingga menyebabkan nyeri pada saat terjadinya primary dysmenorrhea (Misliani et al., 2019).

Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi primary dysmenorea selain farmakologis ada juga nonfarmakologis diantaranya adalah beristirahat (tidur), menarik napas panjang, menenangkan diri, konsumsi buah dan sayur, kompres air hangat, olah raga ringan seperti abdominal stretching dan pelvic rocking exercise. Pelvic rocking exercise dapat mengurangi kram menstruasidan gejala yang terkait. Selain itu, Pelvic rocking exercise dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah (Misliani et al., 2019). Pelvic rocking exercise merupakan latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. latihan tersebut

dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan Kesehatan (Kapoor, 2012).

Abdominal stretching merupakan salah satu penanganan nonfarmakologik yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh untuk mengurangi nyeri dan tidak menimbulkan efek samping akibat obat-obatan karena Latihan ini lebih menekankan Latihan peregangan pada perut atau abdomen yang dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, kebugaran, melancarkan aliran darah ke Rahim dan merelaxasikan dinding Rahim (Desmawati, 2021). Abdominal streaching meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh, pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pelepasan ketegangan dan peningkatan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala dysmenorea (Windastiwi, 2017).

Kombinasi Gerakan Abdominal Streching dan Pelvic Rocking Exercise merupakan kombinasi latihan gerakan yang berfokus pada bagian perut dan panggul yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh karena gerakan ini menstimulasi pengeluaran endorphin yang bisa membantu meringankan meringankan nyeri primary dysminorea (Windastiwi, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Wulanda et al., 2020) menyatakan bahwa adanya pengaruh Abdominal Streaching terhadap penurunan tingkat nyeri primary dysmenorrhea di SMP N 2 Bangkinang Kota. Sedangkan penelitian untuk pelvic rocking exercise yang dilakukan (Yuniza & Nurjannah, 2021) di SMK 3 Muhammadiyah Palembang menyatakan bahwa Sebagian besar skala nyeri prymay dysmenorrhea bisa berkurang setelah diberikan pelvic rocking exercise.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exsercise terhadap primery dysminorea pada remaja putri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Desain penelitian

menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Menggunakan simple random sampling yang berjumlah 47 responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami dismenore dengan skala nyeri ringan sampai sedang, tidak menggunakan terapi farmakologis selama haid, bersedia menjadi responden dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuisioner NRS (Numeric Rating scale). Terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exercise dilakukan satu kali sehari selama 30 menit selama 3 hari. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

- 1) Tingkat Intensitas *Primary Dysmenorrhea* Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Nyeri Haid Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea*

Hari Ke	Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi	n	%
1	Nyeri Ringan	6	12,8
	Nyeri Sedang	32	68,1
	Nyeri Berat	9	19,1
2	Nyeri Ringan	6	12,8
	Nyeri Sedang	32	68,1
	Nyeri Berat	9	19,1
3	Nyeri Ringan	7	14,9
	Nyeri Sedang	34	72,3
	Nyeri Berat	6	12,8
Total		47	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang baik pada hari 1, 2 dan 3 (68,1%, 68,1%, dan 72,3%)

- 2). Tingkat Intensitas *Primary Dysmenorrhea* Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi

Abdominal Stretching Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Nyeri Haid Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea*

Hari Ke	Intensitas Nyeri Sesudah Intervensi	n	%
1	Nyeri Ringan	36	76,6
	Nyeri Sedang	11	23,4
	Nyeri Berat	0	0
2	Nyeri Ringan	35	74,5
	Nyeri Sedang	12	25,5
	Nyeri Berat	0	0
3	Nyeri Ringan	40	85,1
	Nyeri Sedang	7	14,1
	Nyeri Berat	0	0
Total		47	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa hamper seluruh responden mengalami nyeri ringan pada hari ke 1 dan 3 (76,6% dan 85,1%) sebagian besar responden mengalami nyeri sedang pada hari ke 2 (64,5%)

- 3). Pengaruh Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri

Tabel 4 Distribusi Pengaruh Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea*

Pemberian terapi kombinasi	Tingkat nyeri						P value
	Ringan		Sedang		Berat		
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	
Pre-test	6	12,8	32	68,1	9	19,1	0,000
Post tests	36	76,6	11	23,4	0	0	
Pre-test	6	12,8	32	68,1	9	19,1	
Post tests	35	74,5	12	25,5	0	0	
Pre-test	7	14,9	34	72,3	6	12,8	
Post tests	40	85,1	7	14,1	0	0	

Uji Wilcoxon $p = 0,000 (< 0,05)$ $Z = -5,290$

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi latihan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* pada hari ke-1 sebelum diberikan intervensi sebagian kecil (12,8%)

mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang, hampir seluruh (68,1%) mengalami nyeri sedang sebanyak 32 orang, setelah diberikan intervensi terdapat penurunan intensitas nyeri hampir seluruh (76,6%) mengalami nyeri ringan sebanyak 36 orang, hampir sebagian (23,4%) mengalami nyeri sedang 11 orang. Hari ke-2 sebelum diberikan intervensi sebagian kecil (12,8%) mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang, hampir seluruh (68,1%) mengalami nyeri sedang sebanyak 32 orang, setelah diberikan intervensi terdapat penurunan intensitas nyeri lebih dari sebagian (74,5%) mengalami nyeri ringan sebanyak 35 orang, hampir sebagian (25,5%) mengalami nyeri sedang 12. Hari ke-3 sebelum diberikan intervensi sebagian kecil (12,8%) mengalami nyeri berat sebanyak 6 orang, lebih dari sebagian (72,3%) mengalami nyeri sedang sebanyak 34 orang, setelah diberikan intervensi sebagian kecil (14,1%) mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang, hampir seluruh (85,1%) mengalami nyeri ringan sebanyak 40 orang.

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu $p = 0,000$ hasil dimana $\alpha < 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* terhadap *primary dysminorrhea* pada remaja putri

PEMBAHASAN

1. Nyeri Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap Primary Dysmenorrhea pada remaja putri

Hasil penelitian yang didapatkan dari data pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exercise terhadap primary dysminorrhea pada remaja putri. Bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan tindakan terapi kombinasi Abdominal Streaching dan Pelvic Rocking Exercise .

Sejalan dengan Penelitian (Syaiful & Naftalin, 2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenorea sebelum abdominal stretching exercise 50% responden mengalami dismenorea ringan dan sedang. Intensitas nyeri dismenorea setelah abdominal

stretching exercise menunjukkan ada penurunan intensitas dismenorea setelah dilakukan intervensi abdominal stretching exercise yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian (Fira & Kusumawati, 2021) didapat hasil skala nyeri sebelum diberi perlakuan yang paling banyak pada skala 4-6 atau berada pada skala nyeri sedang dengan frekuensi 37 mahasiswi, dan paling sedikit mengalami nyeri hebat pada skala 10 dengan 3 (5,4%) mahasiswi. Selama dismenore, terjadi kontraksi rahim karena peningkatan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Mau & Kurniawan, 2020). Beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan beratnya gejala dismenore adalah usia yang lebih muda saat terjadinya menarche, periode menstruasi yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, perokok, riwayat keluarga dengan dismenore, obesitas dan penggunaan alkohol juga dihubungkan dengan terjadinya dismenore primer (Saputra et al., 2020). Dismenorea primer yaitu nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi. Dismenorea primer memiliki ciri khas yaitu rasa nyeri timbul sejak 1-2 hari menstruasi datang dan keluhan sakitnya agar berkurang setelah wanita bersangkutan menikah dan hamil. Penyebabnya berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dari ovarium sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon (Lina, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar remaja putri pondok pesantren yang mengalami nyeri dismenore dan belum mengetahui teknik terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exercise. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exercise.

2. Nyeri Setelah Tindakan Terapi Kombinasi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap

Primary Dysmenorrhea pada remaja putri

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas skala nyeri dismenore yang dirasakan responden yang berada pada skala nyeri sedang dan nyeri ringan. Perlakuan pemberian terapi terapi Kombinasi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise ini dilakukan selama 30 menit dalam 3 hari. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi Kombinasi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap Primary Dysmenorrhea pada remaja putri.

Teori yang dikemukakan (Windastiwi, 2017) 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. Sedangkan menurut (Kapoor, 2012) Pelvic rocking exercise merupakan latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. dalam penelitiannya menyatakan bahwa exercise dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. Wanita yang berolahraga menunjukkan berkurangnya kejadian dysmenorrhea dan memiliki efek lebih positif daripada wanita yang hanya duduk berdiam diri. Salah satu exercise yang dapat mengurangi kram menstruasi dan gejala terkait adalah pelvic rocking exercise. Selain itu, pelvic rocking exercise dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah.

Dismenore yang dialami responden dipengaruhi oleh usia responden yang mana pada penelitian ini banyak dari responden yang merupakan usia remaja awal sampai remaja pertengahan dimana pada usia ini tingkat kematangan remaja baik secara reproduksi maupun emosional belum sempurna, hal ini memungkinkan untuk responden mudah mengalami dismenore karena ketidaksiapan fisik maupun emosional. Intensitas nyeri yang dirasakan akan semakin bertambah apabila responden hanya terfokus pada nyeri tanpa melakukan apapun untuk mengalihkan perhatian dari nyeri tersebut. Nyeri haid bisa di atasi dengan menggunakan metode nonfarmakologi yaitu abdominal stretching

dan pelvic rocking exercise dimana metode ini dapat menurunkan dan mengurangi rasa nyeri dengan resiko yang sangat rendah.

3. Pengaruh Terapi Kombinasi Abdominal Streaching Dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap Primary Dysmenorrhea

Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic rocking exercise terhadap primary dysmenorrhea pada remaja putri. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari abdominal stretching dan pelvic rocking exercise ini menyebabkan otot menjadi rilek sehingga kekakuan/stres pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. salah satu exercise yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) adalah dengan melakukan abdominal stretching exercise. Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise yang dilakukan pada saat dysmenorrhea untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot perut dan panggul (Syaiful & Naftalin, 2018).

Tujuan latihan kombinasi Abdominal stretching dan pelvic rocking exercise adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida 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 (Puspita & Anjarwati, 2019).

Latihan abdominal stretching itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam 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 (Trisnawati & Mulyandari, 2020). Abdominal stretching exercise dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore fengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit (Syaiful &

Naftalin, 2018). Sejalan dengan yang disampaikan (Ningsih, 2013) menyatakan bahwa paket pereda nyeri disminore berupa pelvic rocking exercise dapat mengurangi nyeri pada saat disminore.

Dari berbagai penjelasan diatas menunjukkan bahwasannya hasil pengaruh terapi kombinasi abdominal stretching dan pelvic ricking exercise dapat mengurangi intensitas nyeri haid karena pada saat melakukan peregangan otot perut dan panggul akan meningkatkan kekuatan otot dan dapat oksigenasi di dalam sel serta menstimulasi aliran getah bening, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot. Selain itu tubuh melakukan gerakan-gerakan seperti peregangan otot yang ada di perut dan panggul disitu para remaja putri bisa merasakan ketenangan dan merasakan lebih rileks.

KESIMPULAN

Pemberian terapi *abdominal streaching* dan *pelvic rocking exercise* dapat menurunkan dismenore primer dari intensitas nyeri sedang ke nyeri ringan. Pemberian terapi ini dapat direkomendasikan dan diterapkan secara mandiri pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2020). *Dismenore Primer The Role Of Curcumin In Pgf2α And apin Intensity Primary Dysmenorhea*. Universiitas Hasanudin.
- Desmawati. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang , Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 142–147.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 400–407.
- Kapoor, A. (2012). Benign prostatic hyperplasia (BPH) management in the primary care setting. *The Canadian Journal Of Urologi*, 19(3), 10–17.
- Lina, M. (2017). *Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis* [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.1237>
- Mau, R. A., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Misliani, A., Mahdalena, & F, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 2332.
- Ningsih, R. (2013). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Universitas Indonesia.
- Nugroho, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Hermita P (ed.); VI). Yogyakarta Andi.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Kurnia, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182. <https://doi.org/DOI:10.22146/jkr.55433>
- Sari, S. ., Kartasurya, M. ., & Pangestuti, D. . (2018). Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. *Urnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 437–444.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Amalia, R. (2020). *Dismenore Primer The Role Of Curcumin In Pgf2α And apin Intensity Primary Dysmenorhea*. Universiitas Hasanudin.

- Desmawati. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Putri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 142–147.
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 400–407.
- Kapoor, A. (2012). Benign prostatic hyperplasia (BPH) management in the primary care setting. *The Canadian Journal Of Urology*, 19(3), 10–17.
- Lina, M. (2017). *Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis* [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.1237>
- Mau, R. A., & Kurniawan, H. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Mislani, A., Mahdalena, & F, S. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 2332.
- Ningsih, R. (2013). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup*. Universitas Indonesia.
- Nugroho, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid* (Hermita P (ed.); VI). Yogyakarta Andi.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 215–222.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Kurnia, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182. <https://doi.org/DOI:10.22146/jkr.55433>
- Sari, S. ., Kartasurya, M. ., & Pangestuti, D. . (2018). Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. *Urnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 437–444.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Windastiwi. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 20.
- Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v1i1.1062>
- Yuniza, & Nurjannah, I. (2021). Pencegahan Serangan Dismenore Dengan Penerapan Senam Dismenore Bagi Remaja di SMK 3 Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Pengabmas IKesT Muhammadiyah Palembang*, 3(1), 248–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.52523/khidmah.v3i1.335>