

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA PLUS BINA BANGSA PEKANBARU

¹⁾ Asniati, ²⁾ Ulfa Hasana ³⁾ Cindiana Dewi
Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru
E-mail : ¹⁾ cindiana447@gmail.com

Kata Kunci:

*Abdominal Stretching,
Dismenore, Nyeri*

Keywords:

*Abdominal Stretching,
Dysmenorrhea, Pain*

Info Artikel

Tanggal dikirim: 15 Januari
2024

Tanggal direvisi:-

Tanggal diterima: 18 Januari
2024

ABSTRAK

Prevalensi terjadinya dismenore di Dunia rata-rata lebih besar dari 50%. Di Amerika Serikat sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, sedangkan Indonesia sekitar 55%. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami saat masa remaja. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan Non-Farmakologi yaitu dengan Abdominal Stretching. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan Abdominal Stretching. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain Quasy Eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest dilakukan pada tanggal 30 Mei - 10 Juni di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata skala nyeri responden setelah melakukan Abdominal Stretching turun, yang bisa dilihat dari hasil mean pretest dan posttest yaitu 5.33 turun menjadi 3.27. Hasil uji T diperoleh hasil p value 0,000. Artinya ada pengaruh Abdominal Stretching sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Untuk itu disarankan kepada pihak sekolah terutama guru BK untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri dismenore.

ABSTRACT

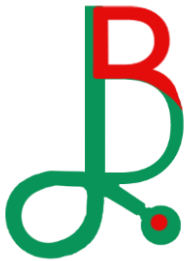
The prevalence of dysmenorrhea in the World is on average greater than 50%. In the United States it is about 60%, in Sweden it is about 72%, while Indonesia is about 55%. Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced during adolescence. Treatment of dysmenorrhea can be done with Non-Pharmacological treatment, namely with Abdominal Stretching. The purpose of this study was to determine the scale of dysmenorrhea pain before and after abdominal stretching. This type of research is quantitative using the Quasy design Experiments with a one group pretest-posttest approach were conducted on May 30 - June 10 at SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru with a total of 15 respondents. The results of this study obtained the average pain scale of respondents after doing Abdominal Stretching down, which can be seen from the results of the mean pretest and posttest, which is 5.33 down to 3.27. The result of the T test is obtained a p value of 0.000. This means that there is an influence of Abdominal Stretching before and after the intervention. For this reason, it is recommended to the school, especially BK teachers, to provide health education about dysmenorrhea pain.

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 [1]. Masa peralihan yang dialami akan menjadi waktu yang penting sebab akan munculnya perubahan dalam aspek fisik, psikis, serta psikososial. Perubahan fisiologis akan

muncul dengan membawa individu pada kematangan fisik dan biologis [2]Perubahan biologis pada remaja yang dialami remaja perempuan yaitu menstruasi [3]

Menstruasi atau menarche adalah pendarahan dari uterus karena perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, kira-kira empat atau tiga minggu sekali. Menstruasi adalah



pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang disetiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama atau menarche paling sering terjadi pada usia 12 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 10-16 tahun tergantung faktor-faktor yang mempengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri [4]. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore.

Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja putri saat menstruasi yaitu dismenore. Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Keadaan ini juga membuat penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin sehari-harinya [5].

Prevalensi terjadinya dismenore di dunia sangat besar dengan rata-rata lebih besar dari 50%. Di Amerika Serikat persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, sedangkan di Indonesia sekitar 55% [6]. 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. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah abdominal stretching. Abdominal stretching merupakan suatu latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15 menit yang dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu yaitu menstruasi hari pertama sampai hari ke 3. Latihan ini menjadi salah satu

manajemen non-farmakologis yang aman dan serta efektif mengurangi nyeri saat dismenore. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, sehingga dapat mengurangi nyeri haid [3]

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [7] dengan judul Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Sungai Bremas Kabupaten Pasaman Barat. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri haid sebelum dan sesudah menggunakan abdominal stretching exercise adalah 4,88 dan 2,96. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh abdominal stretching terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan p value = 0.000. Berdasarkan hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa abdominal stretching exercise berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru pada tanggal 03 April 2023 didapatkan responden remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 40 orang.

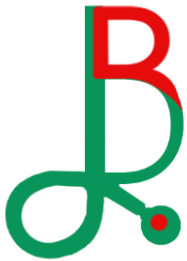
Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh Abdominal Stretching dalam upaya menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri dengan kasus dismenore.

TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [11], mengatakan terdapat perbedaan nilai skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Remaja putri yang diberikan *abdominal stretching* memiliki nilai skala nyeri ringan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang tidak diberikan *abdominal stretching*.

METODE

Dalam penelitian ini Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif



dengan menggunakan desain penelitian pra experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Penelitian ini dilakukan dengan cara kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi (pre-test), kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi (post-test).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri haid yang berada di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru terdiri atas kelas X dan XI berjumlah 40 siswi yang mengalami nyeri haid dan mengganggu aktivitas. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 responden dengan metode pengambilan sampel accident sampling. Instrumen yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data yaitu, pengukuran skala nyeri berupa Numeric Rating Scale (NRS). Kuesioner NRS ini digunakan untuk mengukur skala nyeri dismenore pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
16 Tahun	8	53,3%
17 Tahun	5	33,3%
18 Tahun	2	13,3%
Total	15	100%

Pada tabel 1 menjelaskan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan umur diketahui hampir separuhnya berumur 16 tahun sebanyak 8 orang (53,3%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang *Abdominal Stretching*

Informasi	Frekuensi	Persentase
Pernah	5	33,3%
Tidak Pernah	10	66,7%
Total	15	100%

Informasi	Frekuensi	Persentase
Pernah	5	33,3%
Tidak Pernah	10	66,7%
Total	15	100%

Pada tabel 2. terlihat bahwa responden berdasarkan informasi tentang *Abdominal stretching* sebanyak 10 orang (66,7%) mayoritas tidak pernah mendapatkan informasi tentang *Abdominal Stretching*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase
X	7	46,7%
XI	8	53,3%
Total	15	100%

Pada tabel 3. diatas terlihat bahwa mayoritas responden diketahui kelas X sebanyak 7 orang (46,7%)

B. Analisa Univariat

1. Skala Nyeri Remaja Putri Sebelum

Pemberian *Abdominal Stretching*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden

Sebelum Pemberian *Abdominal Stretching*

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan (1-3)	2	13,3%
Sedang (4-6)	10	66,7%
Berat (7-10)	3	20%
Total	15	100%



Pada tabel 4. diatas terlihat bahwa nilai skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi *abdominal stretching* skala nyeri ringan yaitu 2 orang (13,3%), Skala nyeri sedang yaitu 10 orang (66,7%), dan skala nyeri berat yaitu 3 orang (20%).

2. Skala Nyeri Remaja Putri Sesudah Pemberian *Abdominal Stretching*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Diberikan *Abdominal Stretching*

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Ringan (1-3)	8	53,3%
Sedang (4-6)	7	46,7%
Berat (7-10)	0	0%
Total	15	100%

Pada Tabel 5. terlihat bahwa nilai skala nyeri responden sesudah diberikan intervensi *abdominal stretching* ringan yaitu 8 orang (53,3%), sedang yaitu 7 orang (46,7%).

C. Analisa Bivariat

Hasil analisa dengan menggunakan uji *paired sample t-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Berdasarkan tabel 6. diatas maka ada pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru. Perolehan rata-rata skala nyeri

dismenore sebelum diberikan *Abdominal Stretching* adalah 2.07 dengan standar deviasi 0,594. Pada uji *uji Paired Sample T-Test* menunjukkan hasil *p value* 0.000 yang artinya $P < 0.05$, diketahui terdapat perbedaan penurunan nilai skala nyeri *dismenore* yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian *Abdominal Stretching* pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru.

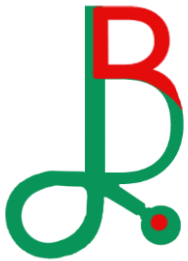
PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Karakteristik umur responden pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 1. yang menunjukkan bahwa responden diketahui hampir separuhnya berumur 16 tahun sebanyak 8 orang (53,3

Menurut asumsi peneliti, usia 16-18 tahun merupakan masa remaja tengah yang tergolong usia muda sehingga remaja pada usia ini masih kurang mampu memahami masalah yang ada pada dirinya dan juga tidak begitu peduli dengan cara mengatasi masalah yang mereka alami, sebagian remaja yang mengalami nyeri haid cenderung mengatasinya dengan membawa tidur.

Menurut [8], terdapat beberapa faktor resiko penyebab nyeri haid (*dismenore*) yaitu *menarche* dini (kurang dari 12 tahun), tidak pernah melahirkan (*nullipara*), darah menstruasi yang banyak, riwayat nyeri menstruasi pada keluarga. Umumnya *menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi. Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Nyeri



haid ini biasanya mulai pada saat siklus telah menjadi ovulasi dalam tahun-tahun usia reproduksi dan siklus reguler.

Karakteristik responden tentang informasi *Abdominal stretching* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2. yang menunjukkan bahwa responden berdasarkan informasi tentang *Abdominal Stretching* diketahui hampir sebagian responden yaitu 10 orang (66,7%) tidak pernah mendapatkan informasi tentang *Abdominal Stretching*.

Menurut asumsi peneliti, dalam hal ini informasi juga memiliki peran penting dalam menangani masalah terhadap seseorang, wawasan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi. Semakin banyak orang menggali informasi dari media cetak maupun media elektronik, maka wawasan yang dimiliki semakin meningkat

Pendapat peneliti didukung oleh penelitian Notoatmodjo (2018), yang menyatakan bahwa informasi merupakan hal yang sangat penting untuk didapatkan karena dengan adanya informasi remaja bisa mendapatkan informasi yang positif selain itu wawasan mereka akan bertambah khususnya mengenai penanganan non-farmakologis terhadap nyeri haid yang dialaminya, semakin banyak remaja menggali informasi maka penanganan informasi tentang penanganan nyeri haid terutama tentang *Abdominal Stretching* semakin meningkat. Serta remaja yang pernah mendapatkan informasi akan mengetahui dan mengerti bagaimana cara bersikap lebih baik lagi sesuai informasi yang didapat dan merubah pola mereka dalam melakukan penanganan yang tepat terhadap masalahnya.

B. Analisa Univariat : Nilai Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri

Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi *Abdominal Stretching*

Pada tabel 3. dapat dilihat bahwa skala nyeri pada responden sebelum diberikan *abdominal stretching* berjumlah 10 orang (66,7%) termasuk kedalam skala nyeri sedang.

Dismenore sedang didefinisikan sebagai nyeri haid yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, dan terdapat beberapa keluhan seperti nyeri seperti kram atau kaku, nyeri seperti tertekan, sulit bergerak, dan tidak bisa diabaikan lebih dari 30 menit. Remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) disebabkan oleh kejang otot uterus, *dismenore* merupakan kondisi normal yang terjadi pada wanita yang sedang menstruasi, nyeri haid muncul dapat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis pengaruh dari hormon *prostaglandin* sehingga menyebabkan *vasospasme* dari *arteriol uterin* yang menyebabkan terjadinya *iskemia*, *disintegrasi endometrium*, pendarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi.

Sejalan dengan penelitian (Syaiful & Naftalin), hasil penelitian yang

menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum *abdominal stretching* 50% responden mengalami *dismenore* sedang dan berat. Intensitas nyeri *dismenore* setelah *abdominal stretching* menunjukkan ada penurunan nyeri setelah dilakukan intervensi. Hal ini berhubungan dengan pengeluaran *prostaglandin* yang dipengaruhi oleh hormon *progesteron* selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya menstruasi. Menurut asumsi peneliti lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri *dismenore* sedang yang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor selama menstruasi salah satunya yaitu kurangnya melakukan



aktivitas fisik pada saat menstruasi, hal ini disebabkan karena pada saat menstruasi tubuh mengalami perubahan hormon yang diproduksi oleh lapisan rahim. Hormon tersebut dapat memicu rahim untuk berkontraksi sehingga bisa menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah.

Pendapat peneliti didukung oleh penelitian [9], yang mengatakan nyeri *dismenore* sedang juga dipengaruhi oleh sering atau tidaknya remaja putri melakukan aktivitas fisik. Pada penelitiannya dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang didapatkan hasil 10 orang (66,7%) remaja putri mengalami nyeri *dismenore* sedang yang disebabkan oleh jarangnyanya melakukan aktivitas fisik selama menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4. dapat dilihat bahwa skala nyeri responden sesudah diberikan *abdominal stretching* berjumlah 8 orang (53,3%) termasuk kedalam skala nyeri ringan.

Menurut [10], *Dismenore* ringan merupakan nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktivitas. Tidak diperlukan penggunaan analgetik, dan sangat sedikit gangguan. *Dismenore* dapat menurun dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan produksi kadar *endorphine* dalam tubuh. Peningkatan kadar *endorphine* tersebut dapat memberikan rasa nyaman yang alami sehingga dapat membantu menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [11], mengatakan terdapat perbedaan nilai skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Remaja putri yang diberikan *abdominal stretching* memiliki nilai skala nyeri ringan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putri yang tidak diberikan *abdominal stretching*.

Menurut asumsi peneliti bahwadengan melakukan aktivitas fisik seperti latihan *abdominal stretching* dapat membantu meningkatkan oksigenisasi sehingga dapat meningkatkan kelenturan

otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta mengurangi nyeri pada haid.

Pendapat peneliti didukung oleh penelitian [12] yang membandingkan nilai skala nyeri dari dua kelompok penelitian. Kelompok perlakuan diberikan *Abdominal Stetching* dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan terapi berupa kompres air dingin dengan durasi 15 menit. Hasil penelitiannya adalah kelompok perlakuan yang diberikan *abdominal stretching* memiliki nilai skala nyeri ringan lebih tinggi dengan nilai 83,33% dibandingkan kelompok kontrol yang diberikan kompres air dingin dengan nilai skala nyeri ringan 41,67%.

C. Analisa Bivariat : Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru

Berdasarkan tabel 5. nilai mean skala nyeri *pre-test* dan *post-test* diketahui nilai mean skala nyeri responden sebelum dilakukan *Abdominal stretching* adalah 2,07 dan setelah dilakukan *Abdominal stretching* skala nyeri responden adalah 1,47. Dari lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan

Abdominal stretching semuanya terjadi penurunan, bisa dikatakan bahwa melakukan *Abdominal stretching* dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* pada saat menstruasi remaja putri. Pada hasil penelitian ini didapatkan hasil uji *T* untuk melihat perbedaan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan *Abdominal*



stretching, diperoleh hasil $p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru.

Abdominal Stretching merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis dari dalam tubuh manusia itu sendiri. Dengan melakukan *Abdominal Stretching*, maka tubuh akan menghasilkan hormon *endorphine*. *Endorphine* itu sendiri dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphine* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphine* empat sampai enam kali dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan latihan fisik maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphine* yang dihasilkan [6]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alther dengan judul Perbedaan pemberian *abdominal stretching* dan *william exercise* terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri, menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh pada skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching*. Dimana peneliti berpendapat terdapat pengaruh pemberian *abdominal stretching* pada group yang diberikan *abdominal stretching* selama 1 minggu.

Menurut asumsi peneliti. Terdapat aktivitas fisik yang dapat mengurangi *dismenore* yaitu dengan *abdominal stretching*. Pada saat melakukan *abdominal stretching* dapat meningkatkan terjadinya kadar *endorphine* dari dalam tubuh, sehingga jika rutin melakukan latihan ini

dapat membantu meringankan nyeri *dismenore* pada remaja putri saat menstruasi, selain itu remaja putri yang jarang melakukan aktivitas fisik lebih rentan mengalami *dismenore* dibandingkan dengan remaja putri yang sering melakukan aktivitas fisik.

Pendapat peneliti didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh [13], yang berjudul "Pengaruh latihan *abdominal stretching* dalam menurunkan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri", terdapat hubungan yang bermakna antara

kebiasaan olahraga dengan kejadian *dismenore*. Remaja putri yang jarang berolahraga memiliki kemungkinan resiko lebih besar mengalami *dismenore* daripada remaja putri yang sering berolahraga. Meningkatnya kadar *endorphine* pada saat melakukan *abdominal stretching* dapat menurunkan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri sehingga terdapat perbedaan skala nyeri *dismenore* sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa

1. Skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan *Abdominal stretching* yaitu rata-rata 2,07
2. Skala nyeri *dismenore* setelah dilakukan *Abdominal stretching* yaitu rata-rata 1,47

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada responden yang berjumlah sebanyak 15 orang menggunakan uji *Paired Sample t Test*, didapatkan hasil rata $p \text{ value} 0,000$ yang artinya P

$< 0,05$, maka ada Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA



- [1] A. Larasati, T. A. and F. Alatas, "Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja," *Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 79–84, 2016.
- [2] C. A. L. R. H. Wulanda, "Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019," *J. Kesehatan. Tambusai*, vol. 1, no. 1, pp. 1–11, 2020.
- [3] R. Sabaruddin, "EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN PERUT (ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE) DALAM MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA PANCA BHAKTI PONTIANAK," *Univ. Tanjung Pura*, vol. 1, no. May, pp. 31–48, 2016.
- [4] A. N. Rachmawati and A. R. Oktaviani, "Peran Orangtua Dalam Mempersiapkan Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Kelurahan Kadirejo Kecamatan Karangnom Kabupaten Klaten," *J. Kesehatan. Kusuma Husada*, pp. 170–176, 2017, doi: 10.34035/jk.v8i2.238.
- [5] M. Mursudarinah, R. Aprilia, and N. Hikmah, "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta," *J. Keperawatan Duta Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 18–30, 2022, doi: 10.47701/dutamedika.v2i1.1956.
- [6] Haerani, U. Dillah, N. Hidayah Bohari, N. Ariani Nur, A. M. Rupa A, and M. Kamaruddin, "Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba," *Med. Alkhairaat J. Penelit. Kedokt. dan Kesehatan.*, vol. 2, no. 2, pp. 81–90, 2020, doi: 10.31970/ma.v2i2.56.
- [7] F. Faridah, H. R. S. Handini, and R. Dita, "Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri," *Jik- J. Ilmu Kesehatan.*, vol. 3, no. 2, p. 68, 2019, doi: 10.33757/jik.v3i2.207.
- [8] E. Rahayuningtyas, "Inovasi Pemberian Jus Wortel Untuk Mengurangi Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Magelang," *Naskah Publ.*, pp. 4–35, 2018.
- [9] P. Studi, K. Program, S. Tinggi, I. Kesehatan, and W. M. Bali, "Hubungan aktifitas fisik dengan dismenore pada remaja putri di banjar kaja desa lembongan," 2023.
- [10] F. Famimah, A. Margawati, and D. Y. Fitrianti, "Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja," *J. Nutr. Coll.*, vol. 6, no. 4, p. 268, 2017, doi: 10.14710/jnc.v6i4.18249.
- [11] W. Windastiwi, W. Pujiastuti, and M. Mundarti, "Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea," *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 12, p. 17, 2017, doi: 10.31983/jkb.v6i12.1909.
- [12] D. Hartinah, A. Wigati, and L. Vega Maharani, "Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 1, pp. 245–252, 2023, [Online]. Available: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1676>.
- [13] M. N. Fauziah, "Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes," *Skripsi*, pp. 1–108, 2015, [Online].



JUBIDA (Jurnal Kebidanan)
Vol 2. No.2, Desember 2023

Available:

<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>.