



## **EFEK LATIHAN PEREGANGAN ABDOMEN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PADA SISWI KELAS X DI SMA KATOLIK DIPONEGORO KOTA BLITAR**

### ***EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES ON DECREASING PAIN INTENSITY DYSMINORRHEA IN ADOLESCENT WOMEN IN CLASS X SMA KATOLIK DIPONEGORO BLITAR CITY***

**Prawasti Rahayuningtyas Andrio<sup>1\*</sup>, Rosyidah Alfitri<sup>2</sup>, Nila Widya Keswara<sup>3</sup>**  
Prodi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan dr. Soepraoen Malang  
(920484.prawasti@gmail.com, 085736015218)

#### **ABSTRAK**

Angka kasus nyeri menstruasi di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 55%, dan di Jawa Timur, angka wanita yang mengalami gangguan menstruasi setiap bulannya diperkirakan mencapai 58%. Sebuah metode non-farmakologi guna meredakan nyeri disminore ialah dengan meregangkan punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meregangkan punggung berdampak pada penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, dengan desain pre-experiment dengan pendekatan satu grup pre-test dan desain post-test. Secara keseluruhan, 48 siswi atau remaja putri kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar digunakan, dan 16 dari mereka adalah sampel yang paling signifikan, yang diambil dengan metode purposive sampling. Sebelum dan setelah latihan, data dikumpulkan melalui kuisisioner Faces Pain Scale Revised (FPS-R). Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. Hasil studi menunjukkan bahwa peregangan abdomen memiliki efek yang signifikan pada intensitas nyeri yang dialami siswi dengan disminore. Nilai Uji Statistik Wilcoxon ( $p = 0.000 < \alpha (0.05)$ ) menunjukkan diferensiasi yang signifikan. Hasil analisis di atas memungkinkan kesimpulan bahwa mengecilkan perut adalah teknik yang efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

Kata kunci: Disminore, intensitas nyeri, abdominal stretching

#### **ABSTRACT**

Number of cases of menstrual pain in Indonesia is estimated to be around 55%, and in East Java, the percentage of women experiencing dysmenorrhea every month is estimated to be around 58%. One non-pharmacological way to reduce dysmenorrhea pain is by stretching the back. This investigation seeks to ascertain the impact of back stretches while lowering the force of dysmenorrhea anguish in teenage females. The investigation was carried out quantitatively, using a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. In total, 48 female students or tenth-grade adolescent girls at SMA Katolik Diponegoro in Blitar City were included, with 16 of them being the most significant samples selected through purposive sampling method. Before and after the exercise, information was gathered through the Faces Pain Scale Revised (FPS-R) questionnaire. Data analysis was done using the Wilcoxon test. The outcomes demonstrated that abdominal stretching significantly influenced the intensity of pain experienced by female students with dysmenorrhea. The statistical test result for Wilcoxon ( $p = 0.000 < \alpha (0.05)$ ) indicates a significant difference. From the study above, it can be inferred that abdominal stretching is an effective technique for reducing menstrual pain intensity.

Key words: Dysmenorrhea, pain intensity, abdominal stretching



## PENDAHULUAN

Remaja ialah waktu pergantian yang menghubungkan waktu anak-anak dengan dewasa, di mana terjadi perubahan fisik dan seksual yang penting dalam membentuk identitas diri. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, interval umur remaja ialah 10-18 tahun, sementara World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara sepuluh dan sembilan belas tahun (Desmawati, 2021).

Perubahan primer dan sekunder terjadi pada remaja perempuan. Perubahan primer termasuk pertumbuhan organ reproduksi wanita selama pubertas dan dimulainya menstruasi. Proses keluarnya darah dari vagina sebagai hasil dari lapisan endometrium (dinding rahim bagian dalam) yang hancur disebut menstruasi. Wanita dewasa biasanya mengalami menstruasi secara teratur, dengan siklus reproduksi terjadi setiap bulan. Namun, menstruasi seringkali menyebabkan ketidaknyamanan bagi wanita yang mengalaminya. Salah satu keluhan umum adalah dismenorea, atau nyeri haid (Rahmawati et al., 2019).

Ketidaknyamanan atau nyeri di bagian bawah perut saat menstruasi adalah tanda dismenorea, dan biasanya terjadi pada beberapa wanita. Nyeri haid biasanya terjadi pada hari pertama hingga hari kedua menstruasi, dan intensitasnya dapat berkurang seiring dengan berkurangnya volume darah yang dikeluarkan selama menstruasi (Yakup et al., 2023).

Prevalensi dismenorea di seluruh dunia cukup tinggi, di mana lebih dari 50% perempuan dunia mengidap rasa sakit menstruasi. Data yang dikumpulkan dari WHO tahun 2016, sekitar 1.769.425 wanita (sembilan puluh persen) mengalami dismenore, dan sekitar sepuluh hingga lima belas persen mengalami tingkat dismenore yang parah. Di Malaysia, 62,3% remaja mengalami dismenorea, sementara di

Amerika Serikat, prevalensi mencapai 59,7% menurut penelitian oleh Klein dan Litt. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 55% wanita mengalami nyeri menstruasi menurut penelitian (Wongkar, 2015). Sejumlah 58% wanita di Jawa Timur mengalami dismenore setiap bulan, seperti yang diungkapkan oleh penelitian Kusmindarti (2014) (Sutrisni & Sri, 2022). Penelitian awal dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2023 di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar menemukan bahwa dari 10 siswi kelas X yang diwawancarai, 7 di antaranya pernah mengalami dismenorea dengan tingkat intensitas yang berbeda, mulai dari berat hingga ringan, sedangkan 3 siswi lainnya tidak pernah mengeluhkan dismenorea.

Dismenorea terjadi saat menstruasi karena kontraksi otot uterus, yang dipicu oleh penurunan hormon progesteron dan peningkatan hormon estrogen. Dismenorea dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup perempuan yang mengalaminya, seperti mempengaruhi kinerja akademik dan kegiatan sosial. Hal ini juga sering menjadi alasan siswa kurang melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak pergi ke sekolah. Studi Nathan 2011 menemukan bahwa 30-60% wanita mengalami dismenore, dan 7-15% dari mereka bahkan tidak dapat bekerja atau sekolah karena sakitnya (Sutrisni & Sri, 2022).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri menstruasi (dismenore) meliputi faktor psikologis, genetik, endokrin, dan alergi. Ini dapat memiliki pengaruh yang signifikan pada individu yang mengalaminya. Terdapat dua pendekatan dalam mengatasi dismenore, antara metode farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan substansi sintetis seperti obat analgesik, yang merupakan pengobatan nyeri yang paling umum digunakan. Namun, ketagihan dan efek samping berbahaya dari analgesik dapat terjadi (Aghajani et al., 2013). Di sisi lain,



pendekatan Karena tidak memiliki efek samping, metode non-farmakologi dianggap lebih aman yang signifikan. Metode ini mencakup berbagai teknik seperti berolahraga, menggunakan kompres air hangat, teknik distraksi, senam khusus untuk dismenore, relaksasi pernapasan dalam, dan latihan perut yang melar (Sutrisni & Sri, 2022).

*Stretching* abdomen adalah salah satu metode yang dapat mengurangi nyeri haid yang lebih banyak saat menggunakan terapi non-farmakologi. Latihan peregangan perut dikenal sebagai peregangan perut. Ini dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan di area perut yang menyebabkan nyeri haid menjadi lebih ringan. Latihan ini dapat mengaktifkan produksi endorphen, yang dapat membuat Anda tenang dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri menstruasi. Untuk membantu menurunkan tingkat nyeri haid, latihan *stretching* panggul dengan gerakan panggul, posisi lutut ke dada, dan teknik pernapasan dada (Nisak et al., 2021).

Dari gambaran di atas, dismenore masih menjadi masalah umum yang dihadapi oleh wanita, terutama siswi yang sedang mengalami menstruasi. Alhasil periset mengajukan riset berupa “Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar”. Dengan penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menemukan cara yang efektif dan cepat untuk mengatasi nyeri haid tersebut.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-experiment kuantitatif yang dirancang dengan metode satu grup pre-test-post-test. Penelitian dilakukan dengan mengamati kelompok subjek sebelum dan setelah latihan *stretching abdomen*. Penelitian ini dilakukan di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar pada bulan Januari – Maret 2024. Seluruh 48 siswi atau remaja putri kelas X digunakan; sampel yang diambil termasuk nyeri haid pada beberapa remaja putri (dismenorea) sejumlah 16 responden *Faces Pain Scale Revised* (FPS-R) sebelum dan setelah diberikan *abdominal stretching exercise*. Pengolahan dan analisa data yaitu analisis univariat, seperti distribusi frekuensi, dan analisis bivariat, seperti tes pasangan Wilcoxon.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1**  
**Penyebaran Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Disminorea Sebelum *Stretching* Abdomen**

	<b>Indikator</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Valid	tidak nyeri	0	0
	sedikit nyeri	1	6.3
	sedikit lebih nyeri	2	12.5
	lebih nyeri	7	43.8
	jauh lebih nyeri	4	25.0
	nyeri tak tertahankan	2	12.5
	Total		16

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja putri kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar sebagian besar mengalami disminorea dengan intensitas lebih nyeri sebanyak 7 responden

(43,8%), jauh lebih nyeri sebanyak 4 responden (25%), sedikit lebih nyeri 2 responden (12,5%), nyeri tak tertahankan juga 2 responden (12,5%), dan sedikit nyeri dengan 1 responden (6,3%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Nyeri Disminorea Setelah *Stretching* Abdomen**

	<b>Indikator</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Valid	tidak nyeri	3	18.8
	sedikit nyeri	6	37.5
	sedikit lebih nyeri	6	37.5
	lebih nyeri	1	6.3
	jauh lebih nyeri	0	0
	nyeri tak tertahankan	0	0
	Total		16

Tabel 2 menunjukkan atas dapat dilihat bahwa remaja putri kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar sebagian besar mengalami disminorea dengan intensitas sedikit

nyeri dan sedikit lebih nyeri dengan jumlah yang sama yaitu 6 responden (37,5%), lalu tidak nyeri 3 responden (18,8%), dan lebih nyeri 1 responden (6,3%).

**Tabel 3**

**Tabel Silang Intensitas Nyeri Disminorea pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Latihan Stretching Perut Kelas X di SMA Katolik Diponegoro**

Sesudah Diberikan Latihan	Tidak Nyeri		Sedikit Nyeri		Sedikit Lebih Nyeri		Lebih Nyeri		Jauh Lebih Nyeri		Nyeri Tak Tertahankan		Total	Persentase
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
<b>Sebelum Diberikan Latihan</b>														
<b>Tidak Nyeri</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Sedikit Nyeri</b>	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	100
<b>Sedikit Lebih Nyeri</b>	2	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100
<b>Lebih Nyeri</b>	0	0	4	57,1	3	42,9	0	0	0	0	0	0	7	100
<b>Jauh Lebih Nyeri</b>	0	0	2	50	2	50	0	0	0	0	0	0	4	100
<b>Nyeri Tak Tertahankan</b>	0	0	0	0	1	50	1	50	0	0	0	0	2	100
<b>Total</b>	3		6		6		1		0		0		16	
<b>Persentase</b>	18,8		37,5		37,5		6,3		0		0		100	

Berdasarkan tabel 3 sebelum diberikan asuhan terdapat dapat dijabarkan yang 1 responden (6,3%) yang sebelumnya mengalami sedikit lebih nyeri berubah menjadi tidak nyeri responden. 2 responden (12,5%) yang sebelumnya mengalami sedikit lebih nyeri berubah menjadi tidak nyeri. 7 responden (43,8%) yang sebelumnya mengalami lebih nyeri berubah menjadi 4 responden dengan sedikit nyeri dan 3 responden dengan sedikit lebih nyeri. 4 responden (25%) yang sebelumnya mengalami jauh lebih

nyeri berubah menjadi 2 responden sedikit nyeri dan 2 responden sedikit lebih nyeri. Dan yang terakhir 2 responden (12,5%) yang sebelumnya mengalami nyeri tak tertahankan berubah menjadi 1 responden sedikit lebih nyeri dan 1 responden lebih nyeri. Sehingga didapatkan hasil akhir penurunan intensitas nyeri disminorea dengan 3 responden (18,8%) tidak nyeri, 6 responden (37,5%) sedikit nyeri, 6 responden (37,5%) sedikit lebih nyeri, dan 1 responden (6,3%) lebih nyeri.

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 4**  
**Hasil Analisis Bivariate Uji Wilcoxon**

	Sesudah Latihan – Sebelum Latihan
Z	-3.598b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Dalam tabel 4, hasil analisis bivariate dengan Uji Wilcoxon ditunjukkan; ada nilai signifikancy 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan

bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan saat melakukan latihan stretching abdomen.

## PEMBAHASAN

### **Intensitas nyeri disminorea sebelum latihan peregangan abdomen pada remaja perempuan Kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar**

Dismenorea merupakan kondisi di mana terjadi rasa tidak nyaman, seperti nyeri, saat menstruasi. Pada remaja, dismenorea disebabkan oleh kontraksi yang sangat kuat pada otot rahim, yang mengakibatkan tekanan pada otot-otot ini dapat menyebabkan kram atau rasa sakit. Tidak hanya perut yang mengalami ketegangan, tetapi juga otot punggung, pinggang, panggul, paha, dan betis (Sinaga et al., 2017). Proses terjadinya dismenorea disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin, yang dipicu oleh penurunan tingkat hormon estrogen dan progesteron, sementara peningkatan tingkat hormon prostaglandin ini menyebabkan kontraksi otot rahim yang menyebabkan rasa nyeri (Qomarasari, 2021).

Penelitian oleh (Silviani et al., 2020) menunjukkan bahwa sebagian besar dari 19 responden mengalami dismenorea; 16 responden (84,2%) mengalami nyeri berat, 1 responden (5,3%) mengalami nyeri yang sangat berat, dan

Tidak ada satu pun dari mereka yang mengalami nyeri ringan-sedang.

Penelitian lain yang melibatkan 16 responden menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden (43,8%) mengalami nyeri dengan intensitas lebih nyeri, 4 responden (25%) dengan intensitas jauh lebih nyeri, 2 responden (12,5%) dengan nyeri tak tertahankan, 2 responden (12,5%) dengan sedikit lebih nyeri, dan 1 responden (6,3%) dengan sedikit nyeri. Ditemukan juga bahwa 8 remaja putri (50%) jarang melakukan aktivitas olahraga, 7 responden (43,8%) tidak pernah melakukan aktivitas olahraga, dan 1 responden (6,3%) sering melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan temuan ini, Peneliti menghasilkan kesimpulan bahwa tingkat keparahan nyeri haid (dismenorea) yang dialami remaja perempuan di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar disebabkan oleh kejang yang terjadi pada otot uterus. Dismenorea lebih sering terjadi pada siswi yang sering berolahraga daripada siswi yang jarang berolahraga atau bahkan tidak berolahraga sama sekali sama sekali. Hal ini didukung oleh hubungan antara kebiasaan olahraga dan kejadian dismenorea, di

mana olahraga dapat membantu menurunkan tingkat nyeri dengan memacu kebugaran dan fleksibilitas otot, menguras ketegangan otot, meningkatkan siklus darah, dan mengurangi nyeri itu sendiri.

## **Intensitas Nyeri *Disminorea* Sesudah diberi Latihan *Abdominal Stretching* pada Remaja Putri Kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar**

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang disebut olahraga. Melalui olahraga, tubuh dapat mendapatkan berbagai manfaat positif, seperti peningkatan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. Menurut (Gupta et al., 2013), Olahraga adalah metode pengobatan non-farmakologi yang paling aman karena melibatkan proses fisiologis tubuh. Selama berolahraga, tubuh menghasilkan hormon endorfin, yang memiliki kapasitas untuk mengurangi rasa sakit. Peningkatan kadar endorfin ini dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman, gembira, serta memperlancar pengiriman oksigen ke otot (Sutrisni & Sri, 2022).

*Stretching* perut adalah salah satu jenis olahraga yang dapat mengurangi nyeri haid (*dismenorea*). Men peregangan perut sebelum menstruasi dapat membantu mencegah atau mengurangi nyeri *dismenorea* dengan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas otot. Ini dapat membuat Anda lebih bugar, lebih santai, lebih sadar diri, lebih sadar diri, mengurangi ketegangan otot, nyeri otot, dan sakit selama menstruasi (Sutrisni & Sri, 2022).

Latihan *abdominal stretching* melibatkan tindakan yang mungkin membantu mengurangi intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri. Gerakan seperti gerakan panggul dapat membantu meregangkan otot-otot panggul dan pinggul sehingga otot-otot yang tegang dapat dilepaskan, mengurangi ketegangan otot yang

menyebabkan nyeri saat menstruasi. Gerakan posisi lutut ke arah dada juga dapat membantu meregangkan otot-otot perut dan panggul, meningkatkan sirkulasi darah ke area tersebut, dan mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan nyeri. Selain itu, latihan pernapasan dada juga dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan otot, termasuk otot-otot perut dan panggul. Dengan kombinasi latihan pernapasan dada, gerakan panggul, dan posisi lutut ke arah dada dalam *abdominal stretching*, otot-otot yang terlibat dalam menyebabkan nyeri *dismenorea* dapat dilepaskan dan direlaksasi secara alami dan non-farmakologi.

Penelitian oleh (Sutrisni & Sri, 2022) menunjukkan bahwa *stretching* perut dapat mengurangi nyeri haid pada mahasiswa kebidanan yang mengalami *dismenorea*. Sebelum latihan, sebagian besar mahasiswa mengalami nyeri sedang (50%), nyeri berat (31,2%), dan nyeri ringan (18,8%), sedangkan setelah latihan sebagian besar orang mengalami nyeri tingkat sedang (31,1%) dan tingkat ringan (56,3%).

Menurut studi yang dilakukan pada remaja perempuan di SMA Katolik Kota Blitar, setelah melakukan *abdominal stretching*, terjadi penurunan intensitas nyeri dengan jumlah yang sama antara sedikit nyeri dan sedikit lebih nyeri sebanyak 6 responden (37,5%), tidak nyeri sebanyak tiga orang (18,8%) dan satu orang (6,3%) mengalami lebih banyak nyeri. Penemuan ini sebagai hasil dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa meregangkan perut dapat meningkatkan peredaran darah dan membawa lebih banyak oksigen ke otak, yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri *dismenorea*.

## Pengaruh Stretching Latihan Perut pada Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri Kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara melakukan peregangan pada perut dan tingkat keparahan nyeri menstruasi pada remaja perempuan kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan Tes Wilcoxon Signed Ranks yang dikomputerkan dengan SPSS versi 25. Hasil menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  (rho) adalah 0,000 setelah latihan *stretching* perut, Hal ini mengindikasikan bahwa nilai  $\rho$  lebih rendah dari nilai  $\alpha$  (alpha), yakni 0,05. Situasi ini menunjukkan penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan penerimaan hipotesis alternatif ( $H_1$ ), yang menggambarkan adanya korelasi antara beban pada perut dan tingkat keparahan nyeri menstruasi pada remaja putri kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar. Setelah latihan *stretching* perut, nyeri dismenorea lebih ringan daripada sebelum latihan. *Stretching* abdomen menyerupai senam yang berfokus pada perut, dimana gerakan-gerakan tersebut membantu Merenggangkan otot, khususnya otot perut dan panggul, meningkatkan pelepasan endorphen, yang dapat mengurangi nyeri. Sehingga individu akan merasa lebih nyaman, menyenangkan, dan meningkatkan pasokan oksigen ke otot (Gupta, 2013) dalam (Sutrisni & Sri, 2022).

Pada tambahan, melakukan latihan peregangan otot dapat mendukung perbaikan postur dan mencegah nyeri pada leher, bahu, dan punggung. Tujuannya adalah untuk meningkatkan oksigenasi, mengoptimalkan Tukar menukar oksigen dan karbohidrat di dalam sel juga merangsang aliran drainase sistem getah bening. Proses ini meningkatkan elastisitas otot, menjaga fungsi otot, meningkatkan tingkat elastisitas dan fleksibilitas jaringan tubuh, serta

tingkat kram yang lebih rendah (Yakup et al., 2023).

Konsep ini sejalan dengan teori Gate Control milik Wall, di mana dorongan nyeri dilepaskan ketika "pintu" terbuka dan ditutup ketika pintu tertutup. Strategi untuk menutup pintu ini adalah dasar dari terapi pengurangan nyeri. Tindakan relaksasi atau mengalihkan perhatian dapat digunakan untuk menutup. Satu jenis relaksasi yang efektif adalah melalui latihan *abdominal stretching*. Teknik ini dapat mengurangi nyeri dengan merelaksasi Peningkatan prostaglandin menyebabkan otot-otot menjadi spasme, yang vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke area iskemik dan spasme (Bahrudin, 2017).

Penelitian oleh (Ardiani & Sani, 2020) pada remaja putri di SMPIT Nur Hidayah Surakarta menunjukkan bahwa sebelum melakukan *stretching* perut, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (73,3%) dan nyeri rendah (26,7%). Setelah latihan, Sebagian besar responden mengalami nyeri tingkat sedang (23,3%) dan tingkat rendah (76,7%).

Dengan demikian, Ada bukti bahwa latihan *stretching* perut mengurangi tingkat nyeri remaja perempuan kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar yang mengalami dismenorea. Teknik ini efektif karena dapat meningkatkan kadar endorphen dan merelaksasikan otot, sehingga menurunkan nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian di SMA Katolik Kota Blitar, yang menunjukkan bahwa latihan *stretching* perut dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan *stretching* perut memiliki dampak yang signifikan terhadap pengurangan tingkat keparahan nyeri dismenorea pada remaja perempuan kelas X di SMA Katolik Diponegoro Kota Blitar. Terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorea rata-rata setelah latihan *stretching*



perut. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa latihan *abdominal stretching* dapat membantu mengurangi nyeri saat haid pada remaja perempuan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan terapi non-farmakologi yang dapat membantu remaja putri mengatasi nyeri haid dan menjaga kesehatan reproduksi mereka. Saran-saran tersebut diharapkan dapat menjadi panduan dalam implementasi. Salah satu metode untuk mengurangi nyeri haid adalah melakukan latihan peregangan perut pada remaja putri di lingkungan pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aghajani, M., Ajorpaz, N. M., Atrian, M. K., Raofi, Z., Abedi, F., Vartoni, S. N., & Soleimani, A. (2013). Effect of self-care education on quality of life in patients with primary hypertension: comparing lecture and educational package. *Nursing and Midwifery Studies*, 2(4), 71.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1).
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7–13.
- Desmawati, D. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang, Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 142–147.
- Gupta, G. K., Agrawal, D., Singh, R. K., & Arya, R. K. (2013). Prevalence, risk factors and socio demographic co-relates of adolescent hypertension in District Ghaziabad. *Indian Journal of Community Health*, 25(3), 293–298.
- Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrohman, A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47–54.
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 115–119.
- Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 58–62.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
- Sutrisni, & Sri, L. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan DIV Universitas Kadiri Tahun 2021. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 331–339.
- Wongkar, M. (2015). Keterampilan Perawat Gawat Darurat dan Medikal Bedah. *Yogyakarta: Gosityen Publishin*.
- Yakup, H., Irnawati, Y., & Zulhijriani, Z. (2023). Efektivitas Abdominal Streching terhadap penurunan nyeri Disminorhe pada siswi di SMPN 2 Mamosalato Morowali Utara. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 213–219.