

**NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN PERUT  
(*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*) DALAM  
MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PANCA BHAKTI PONTIANAK**

**AYU ARIFIANI**

**I32111033**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**2016**

**NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN PERUT  
(*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*) DALAM  
MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA PANCA BHAKTI PONTIANAK  
TAHUN 2016**

Tanggung Jawab Yuridisi Material Pada

**AYU ARIFIANI**

**132111033**

Disetujui Oleh,

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Ns. Arina Nurflanti, M.Kep**  
**NIP. 198508122014042001**

  
**Ns. Berthy Sri Utami Adiningsih, S.Kep**  
**NIP -**

**Penguji I**

**Penguji II**

  
**Ns. Suhaimi Fauzan, M.Kep**  
**NIDN. 0025038801**

  
**Ns. Hendra, M.Kep.RN**  
**NIP. 197402201994031004**

Mengetahui,



**EFEKTIVITAS LATIHAN PEREGANGAN PERUT (*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*) DALAM MENGURANGI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMA PANCA BHAKTI PONTIANAK**

Ayu Arifiani\*, Arina Nurfianti\*\*, Berthy Sri Utami Adiningsih\*\*\*

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Dismenore adalah nyeri kejang otot (spasmodik) diperut bagian bawah akibat kontraksi otot rahim. Dismenore merupakan gejala nyeri terbanyak pada remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas belajar dan sosial remaja putri. Cukup banyak metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, salah satunya adalah latihan peregangan perut. Latihan peregangan perut dapat digunakan untuk mengurangi maupun mengatasi dismenore tanpa efek samping dalam penggunaan jangka panjang.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan peregangan perut dalam mengurangi dismenore.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasi Eksperimental*. Responden adalah siswi di SMA Panca Bhakti Pontianak yang berjumlah 32 orang, teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi karakteristik responden dan lembar skala nyeri *Numerical rating Scale (NRS) pretest* dan *posttest*.

**Hasil :** Uji hipotesis data pada kelompok intervensi menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh nilai *p-value* = 0,005 ( $p < 0,05$ ). Nilai mean skala nyeri berkurang dari 2,19 ke 0,88.

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas latihan peregangan perut dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak, latihan peregangan perut terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenore.

**Kata Kunci** : Dismenore, Remaja, Latihan Peregangan Perut

**Referensi** : 64 (2004-2016)

\*Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura

\*\*Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura

**THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE FOR  
REDUCING DYSMENORRHEA IN FEMALE TEENAGER  
OF SMA PANCA BHAKTI PONTIANAK**

**Ayu Arifiani\*, Arina Nurfianti\*\*, Berthy Sri Utami Adiningsih\*\*\***

**ABSTRACT**

**Background :** *Dysmenorrhea is painful muscle spasm (spasmodic) in the lower abdomen due to uterine muscle contraction. Dysmenorrhea is the most painful symptoms in teenager during girl menstruation that can interfere with learning activities and social events. There have been a lot methods used to reduce menstrual pain, and one of them was abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise was assumed for reduce dysmenorrhea without side effects in the long-term use.*

**Objective :** *The aim of research was to determine the effectiveness of abdominal stretching exercises for reducing dysmenorrhea*

**Method :** *This research was a quantitative research design using Quasi-Experimental. The respondents were students of SMA Panca Bhakti Pontianak which amounted to 32 people. The sampling technique is purposive sampling and were divided into control group and intervention group. The instrument used in this study using observation sheet characteristics of respondents and pain scale sheet Numerical rating Scale (NRS) pretest and posttest.*

**Result :** *Data of hypothesis testing in the intervention group by using Mann-Whitney test showed p-value = 0,005 ( $p < 0,05$ ). Mean score of pain scale reduced from 2,19 to 0,88.*

**Conclusion :** *Based on the results of research on the effectiveness of abdominal stretching exercise for reducing dysmenorrhea in female teenager of SMA Panca Bhakti Pontianak, abdominal stretching exercise proved effective for reducing dysmenorrhea and can be used as a non-pharmacological nursing interventions for reducing dismenore.*

**Keywords** : *Dysmenorrhea, Adolescent, Abdominal Stretching Exercise*

**References** : *64 (2004-2016)*

*\*Nursing Student Tanjungpura University*

*\*\*Nursing Lecturer Tanjungpura University*

## PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan metode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Perubahan paling awal muncul pada masa ini yaitu perkembangan secara biologis<sup>1</sup>.

Beberapa perubahan khas terjadi secara biologis baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun<sup>1</sup>.

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 28–35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2–7 hari<sup>1</sup>. Ada beberapa gangguan yang dapat terjadi selama masa menstruasi, salah satunya yaitu dismenore.

Dismenore merupakan rasa sakit, kram pada pinggang hingga perut bagian bawah hingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang terjadi saat dan sebelum menstruasi<sup>2</sup>. Dismenore adalah nyeri (kram) pada daerah perut yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat bertahan selama 24-36 jam, meskipun pada umumnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi<sup>3</sup>.

Dismenore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri. Rata-rata lebih dari 50% wanita dari setiap negara mengalami nyeri saat menstruasi<sup>3</sup>. Di Amerika Serikat, dismenore dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa wanita di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka

yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah<sup>4</sup>.

Dalam penelitian yang dilakukan di Mesir tahun 2005, didapati 75% remaja wanita di Mesir mengalami dismenore dengan 55,3% remaja mengalami dismenore ringan, 30% remaja mengalami dismenore sedang, dan 14,8% mengalami dismenore berat<sup>5</sup>. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran. Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore primer adalah menstruasi yang sangat nyeri, tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata. Dismenore primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodis yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam<sup>6</sup>. Dismenore primer pada umumnya terjadi setelah 1-3 tahun dari *menarche*.

Sedangkan dismenore sekunder adalah menstruasi yang sangat nyeri, berkaitan dengan penyakit panggul yang nyata. Morgan berpendapat dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi endometriosis, polip, atau fibroid uterus, penyakit radang panggul, perdarahan uterus disfungsi, prolaps uterus, maladaptasi pemakaian Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR), produksi kontrasepsi yang tertinggal setelah abortus atau melahirkan, atau kanker ovarium atau uterus<sup>6</sup>.

Hasil penelitian Gunawan di empat SLTP Jakarta menunjukkan sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena dismenore, 27,6% mengganggu aktivitas dan memerlukan obat, dan 8,3% dengan aktivitas sangat terganggu meskipun telah mengkonsumsi obat<sup>7</sup>.

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan dismenore, baik secara

farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Ada beberapa cara non farmakologis yang dapat meredakan dismenore diantaranya adalah dengan *abdominal exercise*<sup>8</sup>.

Dismenore mempengaruhi kegiatan di kelas, pelajaran dan kegiatan sehari-hari dari remaja putri. Latihan peregangan adalah bentuk terapi yang efektif dan aman untuk remaja putri dengan dismenore primer. Metode alami dalam mengurangi nyeri ini dapat diterima dan dapat dilakukan oleh semua orang di dunia<sup>9</sup>.

Abdominal stretching exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid<sup>10</sup>.

*Exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis<sup>11</sup>. Latihan peregangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita muda yang mengalami dismenore primer<sup>12</sup>.

Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut dengan melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dalam mengurangi maupun mengatasi masalah dismenore<sup>13</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Januari 2016 dengan membagikan angket pada 50 remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak, didapatkan hasil 50 orang remaja putri mengalami nyeri di bagian perut bawah/dismenore pada hari pertama saat

setiap mengalami menstruasi dan intensitas nyeri yang mereka rasakan dari nyeri ringan hingga berat.

Para remaja putri biasanya mengatasi dismenore dengan beberapa cara, 13 orang mengatakan mengoleskan minyak, 19 orang mengatakan mengatasi dengan tidur/istirahat, 8 orang minum obat yang dibeli di warung, dan 10 orang mengatakan hanya dibiarkan saja sampai nyerinya berkurang, sementara upaya untuk mengatasi dismenore dengan cara non farmakologis belum pernah dilakukan.

Maka berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri (siswi) di SMA Panca Bhakti Pontianak, penulis dalam penelitian ini tertarik mengambil judul “Efektivitas Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMA Panca Bhakti Pontianak”.

## **TUJUAN**

Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Dimana pada penelitian ini, menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang kemudian dilakukan pengukuran sebelum pemberian senam dismenore (*pre-test*) dan setelah pemberian senam dismenore (*post-test*). Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2014.

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya<sup>14</sup>. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang sudah menstruasi dan mengalami dismenore di SMA Panca Bhakti Pontianak berjumlah 92 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi<sup>14</sup>. Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi<sup>15</sup>. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore primer di SMA Panca Bhakti Pontianak yang sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Berdasarkan rumus Supranto J didapatkan jumlah sampel yaitu 16 responden kelompok kontrol dan 16 responden kelompok intervensi jadi total jumlah sampel 32 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*, yaitu metode pemilihan sampel dengan pengambilan anggota sampel melalui pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya<sup>16</sup>.

Variabel bebas (*independent variabel*) dalam penelitian ini adalah latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*), sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) adalah skala dismenore sebelum dan setelah terapi pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu lembar pengukuran tingkat nyeri. Pengukuran skala dismenore pada penelitian ini menggunakan *Numeral Rating Scale* (NRS).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik dengan uji alternatif *Wilcoxon* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, karena hasil uji normalitas pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapati tidak terdistribusi normal ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 1**

<b>Uji Normalitas Data Kelompok Kontrol</b>			
Jenis Data	Statistic	Df	P
Sebelum (Pre)	.759	16	.001
Sesudah (Post)	.638	16	.000

**Tabel 2**

<b>Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi</b>			
Jenis Data	Statistic	Df	P
Sebelum			
Intervensi	.794	16	.002
Sesudah			
Intervensi	.814	16	.004

Peneliti menekankan masalah etika pada proses penelitian ini peneliti menekankan masalah etika yaitu peneliti mempertimbangkan hak-hak subjek penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan peneliti melakukan penelitian tersebut. Sebagai ungkapan peneliti menghormati harkat dan martabat subjek penelitian, peneliti mempersiapkan formulir *informed consent* (*respect for human dignity*), peneliti tidak akan menampilkan informasi mengenai identitas dan merahasiakan semua tentang responden (*respect for privacy and confidentially*), peneliti akan menjaga prinsip keterbukaan dengan kejujuran, keterbukaan, dan kehati-hatian.

Peneliti akan mengkondisikan lingkungan dengan menjelaskan prosedur penelitian dan memperlakukan responden dengan tidak membedakan dari faktor apapun (*respect for justice inclusiveness*), penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang maksimal bagi pihak yang menjadi responden, pihak sekolah dan orang tua remaja putri sebagai acuan tindakan dalam menurunkan skala dismenore yang dialami. Oleh sebab itu, peneliti berusaha untuk meminimalkan dampak yang merugikan bagi subjek penelitian (*balancing harm and benefits*).

## **HASIL PENELITIAN**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan mulai 20 April 2016 sampai

dengan 12 Juni 2016. Responden pada penelitian ini berjumlah 32 orang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi dan tidak ada responden yang *drop out*. Semua responden kelompok intervensi berjumlah 16 orang diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) pada waktu 3 hari sebelum jadwal menstruasi sampai hari pertama menstruasi dengan durasi 15-20 menit. Sedangkan untuk 16 responden kelompok kontrol adalah responden yang tidak diberikan atau menggunakan terapi apapun saat dismenore.

Karakteristik responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 16 tahun dan rata-rata mengalami menstruasi pertama kali pada usia 12 tahun.

**Tabel 3**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden dan Usia Pertama Kali Menstruasi (*Menarche*)**

	Karakteristik	Usia	(f)	(%)
<b>Kel. Intervensi</b>	Usia Responden	15	6	37,5%
		16	8	50,0%
		17	2	12,5%
		10	2	12,5%
	Usia Pertama Kali	11	2	12,5%
	Menstruasi ( <i>Menarche</i> )	12	6	37,5%
<b>Kel. Kontrol</b>	Usia Responden	13	2	12,5%
		14	4	25,5%
		15	6	37,5%
		16	7	43,8%
		17	2	12,5%
		18	1	6,2%
		10	1	6,2%
	Usia Pertama Kali	12	8	50,0%
	13	2	12,5%	
	14	3	18,8%	
	15	2	12,5%	
<b>Total</b>			<b>32</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3 didapatkan bahwa pada kelompok intervensi karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini adalah usia 15 tahun sampai dengan 17 tahun. Mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase 50,0%. Pada kelompok kontrol karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 15 tahun sampai dengan 18 tahun, dengan mayoritas

usia responden pada kelompok kontrol berusia 16 tahun sebanyak 7 orang dengan persentase 43,8% dan 15 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase 37,5%.

Karakteristik usia pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada kelompok intervensi berusia antara 10 tahun sampai 14 tahun dengan mayoritas responden yang mengalami *menarche* adalah usia 12 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase 37,5%. Pada kelompok kontrol karakteristik usia pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada kelompok kontrol berusia antara 10 tahun sampai 15 tahun dengan mayoritas responden yang mengalami *menarche* adalah usia 12 tahun sebanyak 8 orang dengan persentase 50,0%.

**Tabel 4**  
**Distribusi Rata-Rata Skala Dismenore Pretest dan Posttest menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)**

	Mean	Std. Dev	Min	Max
<b>Kel. Intervensi</b>				
<b>Pretest</b>	2.19	.655	1	3
<b>Posttest</b>	.88	.719	0	2
<b>Kel. Kontrol</b>				
<b>Pretest</b>	1.31	.602	0	2
<b>Posttest</b>	1.44	.512	1	2

Berdasarkan hasil analisa data pada tabel 4 didapatkan bahwa rata-rata skala dismenore kelompok intervensi pada saat *pretest* yaitu 2,19 dan standar deviasi 0,655 dengan nilai *minimum* 1 (nyeri ringan) dan nilai *maximum* 3 (nyeri berat terkontrol). Sedangkan rata-rata skala dismenore saat *posttest* yaitu 0,88 dan standar deviasi 0,719 dengan nilai *minimum* 0 (tidak nyeri) dan nilai *maximum* 2 (nyeri sedang). Sedangkan untuk hasil rata-rata skala dismenore kelompok kontrol pada saat *pretest* yaitu 1,31 standar deviasi 0,602 dengan nilai *minimum* 0 (tidak nyeri) dan nilai *maximum* 2 (nyeri sedang), dan hasil rata-

rata skala dismenore *posttest* pada kelompok kontrol yaitu 1.44 dengan standar deviasi 0,512 dengan nilai *minimum* 1 (nyeri ringan) dan nilai *maximum* 2 (nyeri sedang).

**Tabel 5**

**Tingkat Skala Dismenore Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Pada Kelompok Kontrol**

Skala Dismenore Pretest	(f)	(%)
Tidak Nyeri	1	6,2%
Nyeri ringan	9	56,2%
Nyeri sedang	6	37,5%
Skala Dismenore Posttest	(f)	(%)
Nyeri ringan	9	56,2%
Nyeri sedang	7	43,8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.3 didapatkan bahwa karakteristik skala dismenore sebelum (*pretest*) pada kelompok kontrol sejumlah 1 orang responden dengan persentase 6,2% tidak merasakan nyeri saat menstruasi, 9 orang responden dengan persentase 56,2% mengalami skala nyeri ringan (1-3) dan 6 orang responden dengan persentase 37,5% mengalami skala nyeri sedang (4-6).

Sedangkan karakteristik skala dismenore sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol, 9 orang responden dengan persentase 56,2% mengalami skala nyeri ringan (1-3), 7 orang responden dengan persentase 43,8% dengan skala nyeri sedang (4-6).

**Tabel 6**

**Distribusi Skala Dismenore *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Intervensi**

Skala Dismenore Pretest	(f)	(%)
Nyeri ringan	2	12,5%
Nyeri sedang	9	56,2%
Nyeri berat terkontrol	5	31,2%
Skala Dismenore Posttest	(f)	(%)
Tidak nyeri	5	31,2%
Nyeri ringan	8	50,0%
Nyeri sedang	3	18,8%
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 didapatkan bahwa karakteristik skala dismenore sebelum (*pretest*) pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) sejumlah

9 orang responden dengan persentase 56,2% mengalami skala nyeri sedang (4-6), 5 orang responden dengan persentase 31,2% mengalami skala nyeri berat terkontrol (7-9) dan 2 orang responden dengan persentase 12,5% mengalami skala nyeri ringan (1-3).

Sedangkan karakteristik skala dismenore sesudah (*posttest*) dilakukan pemberian latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) sejumlah 8 orang responden dengan persentase 50,0% mengalami skala nyeri ringan (1-3), 5 orang responden dengan persentase 31,2% tidak merasakan nyeri saat menstruasi, dan 3 orang responden dengan persentase 18,8% mengalami skala nyeri sedang (4-6).

**Tabel 7**

**Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol**

Jenis Data	Statistic	Df	P
Sebelum Intervensi	.759	16	.001
Sesudah Intervensi	.638	16	.000

Berdasarkan tabel 7 hasil uji normalitas diperoleh sebelum intervensi nilai  $p = 0,001$  dan sesudah intervensi diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak terdistribusi normal. Dengan demikian sehingga dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon*.

**Tabel 8**

**Hasil Uji *Wilcoxon* Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol (n=16)**

Test Statistics <sup>b</sup>	skala nyeri posttest kelompok kontrol – skala nyeri pretest kelompok kontrol
<b>Z</b>	-1.000 <sup>a</sup>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	.317

Berdasarkan tabel 8 yang merupakan hasil uji *wilcoxon* yaitu nilai  $Z = -1.000^a$  dengan *significancy* 0,317 ( $p > 0,05$ ), dengan demikian dapat diketahui  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dengan kata lain tidak ada perbedaan skala dismenore

sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol.

**Tabel 9**

**Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Intervensi**

Jenis Data	Statistic	Df	P
Sebelum Intervensi	.794	16	.002
Sesudah Intervensi	.814	16	.004

Berdasarkan tabel 9 hasil uji normalitas diperoleh sebelum intervensi nilai  $p = 0,002$  dan sesudah intervensi diperoleh nilai  $p = 0,004$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka data dikatakan tidak terdistribusi normal. Dengan demikian sehingga dilanjutkan menggunakan uji *wilcoxon*.

**Tabel 10**

**Hasil Uji Wilcoxon Data *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Intervensi (n=16)**

Test Statistics <sup>b</sup>	skala sesudah intervensi – skala nyeri sebelum intervensi	Z
		3.666 <sup>a</sup>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	0.000	

Berdasarkan tabel 10 yang merupakan hasil uji *wilcoxon* yaitu nilai  $Z = -3.666^a$  dengan *significancy* 0,000 ( $p < 0,05$ ), dengan demikian diketahui nilai  $p (0,000) < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain ada penurunan skala nyeri dismenore sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) pada kelompok intervensi.

**Tabel 11**

**Hasil Uji Normalitas Data**

Jenis Data	Statistic	Df	P
Kel. Intervensi	.814	16	.004
Kel. Kontrol	.638	16	.000

Berdasarkan tabel 11 didapatkan hasil uji normalitas data diketahui nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan data tidak terdistribusi normal, oleh karena itu untuk menganalisis data selanjutnya digunakan uji dua sampel yang tidak saling berhubungan (uji *Mann-Whitney*).

**Tabel 12**

**Uji Dua Sampel Yang Tidak Saling Berhubungan (Uji MANN-WHITNEY)**

Jenis Data	N	Mean Rank	P
Kel. Intervensi	16	12.31	0,005
Kel. Kontrol	16	20.69	

Tabel 12 menunjukkan bahwa melalui uji statistik Uji Dua Sampel Yang Tidak Saling Berhubungan (Uji *Mann-Whitney*) diperoleh nilai  $p (0,005) < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan skala dismenore antara kelompok yang diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi apapun pada saat dismenore.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori remaja madya yang berada pada rentang usia remaja 15-18 tahun (remaja madya). Remaja akan mengalami perubahan pada organ reproduksinya yang ditandai dengan menstruasi pertama kali yang disebut dengan *menarche*. Berdasarkan data responden dalam penelitian ini, didapatkan rata-rata usia responden pertama kali menstruasi pada usia 12 dan 14 tahun.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Saguni dkk, yang menyatakan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Kristen 1 Tomohon menunjukkan data yang paling besar responden yang berusia 16 tahun (55,3%)<sup>17</sup>. Rentang usia remaja yang mengalami dismenore primer paling banyak dalam rentang usia 16 tahun (36,1%) dan 15 tahun (32,7%)<sup>5</sup>.

Norwitz & Schorge menyatakan bahwa *menarche* terjadi pada usia rata-rata 12 tahun<sup>18</sup>. Untuk usia haid pertama (*menarche*) di dapatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami *menarche* yaitu berada pada usia 12 tahun (36,4%)<sup>17</sup>. Hal ini sesuai dengan teori yang

mengatakan bahwa menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan pola hidup sehat<sup>19</sup>.

Dari data hasil penelitian data *pretest* pada kelompok kontrol skala dismenore paling tinggi yang dirasakan responden yaitu skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 9 orang responden dengan persentase 56,2%, dan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 6 orang responden dengan persentase 37,5% sedangkan 1 orang responden dengan persentase 6,2% tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi bulan yang lalu. Sedangkan hasil *pretest* pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa responden lebih banyak merasakan skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 10 responden dengan persentase 62,5% dan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 4 responden dengan persentase 25,0%.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wahyuni menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore sebelum dilakukan intervensi paling banyak yaitu berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 21 orang (55,3%)<sup>20</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan pada kelompok kontrol data hasil skala dismenore *posttest* yaitu mayoritas merasakan nyeri ringan sebanyak 9 orang responden dengan persentase 56,2% dan skala nyeri sedang sebanyak 7 orang responden dengan persentase 43,8%.

Remaja yang tidak diberikan intervensi berupa *exercise*/senam dismenore tingkat nyeri yang paling banyak adalah tingkat nyeri 3 (26,67%) yang merupakan nyeri ringan<sup>20</sup>.

Sedangkan pada kelompok intervensi berdasarkan hasil *posttest* menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan skala nyeri ringan sebanyak 8 orang dengan persentase 50,0% sementara responden yang merasa tidak nyeri sebanyak 5 orang responden dengan persentase 31,2% dan nyeri sedang sebanyak 3 orang responden dengan persentase 18,8%.

Remaja putri yang mengalami dismenore setelah di lakukan intervensi distribusi frekuensi remaja putri yang mengalami dismenore paling banyak berada pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 26 orang (68,4%)<sup>20</sup>.

Pada kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan intervensi didapatkan hasil *posttest* skala nyeri yang dirasakan beberapa responden mengatakan nyeri yang mereka rasakan lebih meningkat dari bulan sebelumnya, yaitu 1 orang responden pada saat *pretest* merasakan tidak nyeri dan pada saat *posttest* merasakan nyeri ringan, 2 orang pada saat *pretest* merasakan nyeri ringan dan pada saat *posttest* merasakan nyeri sedang dan 13 orang responden didapatkan hasil tidak ada perubahan skala nyeri pada saat *pretest* dan *posttest*.

Dari hasil wawancara singkat dengan responden yang mengalami peningkatan skala nyeri pada saat *posttest* mereka mengatakan pada saat menstruasi 1 orang responden mengatakan cemas karna ada beberapa masalah yang sedang dialami namun tidak dapat diceritakan pada peniliti dan 2 orang lainnya mengatakan mereka merasa keletihan karena banyaknya pekerjaan rumah dan kegiatan disekolah yang mereka lakukan. Hal ini menunjukkan, kecemasan dan keletihan yang responden rasakan dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya skala nyeri yang mereka rasakan.

Dapat disimpulkan ada 5 orang responden setelah diberikan intervensi mengalami penurunan skala dismenore yang sangat signifikan yaitu 2 orang responden dari nyeri berat terkontrol (7-9) menjadi nyeri ringan (1-3), dan 3 orang responden dari skala nyeri sedang (4-6) menjadi tidak nyeri (0). Hal ini dikarenakan 5 orang responden yang mengalami penurunan skala dismenore secara signifikan dari *pretest* ke *posttest*, mereka melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dengan cara yang tepat, waktu yang tepat, dan disiplin yang kuat pada saat

melakukan latihan tersebut, dan dapat diketahui 2 orang mengikuti mata pelajaran Pengembangan Diri dibidang pencak silat, 1 orang mengikuti kegiatan bermain *volley ball* dan 2 orang mengikuti kegiatan *drum band*.

Sehingga dapat disimpulkan 5 orang responden tersebut merupakan remaja putri yang aktif setiap minggunya melakukan olah raga/latihan di sekolah.

Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian dan teori yang telah diuraikan diatas peneliti menyatakan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak tahun 2016. Oleh karena itu latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) dapat dijadikan metode untuk mengurangi dismenore pada remaja putri khususnya pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak tahun 2016.

## KESIMPULAN

Rata-rata mayoritas usia responden yaitu berusia 16 tahun . Pada kelompok intervensi sebanyak 8 responden (50,0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 7 responden (43,8%), usia tertua adalah 18 tahun (6,2%) dan merupakan responden dari kelompok kontrol. Mayoritas usia pertama kali menstruasi (*menarche*) responden 12 tahun. Pada kelompok intervensi sebanyak 6 responden (37,5%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 8 responden (50,0%).

Skala nyeri *pretest* yang dialami remaja putri pada kelompok kontrol terbanyak pada skala nyeri ringan (1-3) (56,2%) dan sedang (4-6) (37,5%). Sedangkan pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) terbanyak pada skala nyeri sedang (4-6) (56,2%).

Skala nyeri *posttest* yang dialami remaja putri pada kelompok kontrol terbanyak pada skala nyeri ringan (1-3) (56,2%) dan sedang (4-6) (43,8%).

Sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) terbanyak pada nyeri ringan (1-3) (50,0%).

Setelah diberikan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) ada penurunan skala dismenore pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun pada saat mengalami dismenore dan hasilnya tidak ditemukan penurunan skala dismenore pada kelompok kontrol.

Latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran, Eny. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. 2011. Jakarta: Salemba Medika.
2. Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. 2009. Edisi 2. Jakarta: EGC.
3. Hendrik, H. *Problema Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis)*. 2006. Solo: Tiga Serangkai.
4. Wratsongko, M. & Budisulistyo, T. *205 Resep Pencegahan dan Penyembuhan Penyakit dengan Gerakan Shalat: Sehat Tanpa Biaya dan Obat*. 2006. Cetakan 1. Jakarta: Qultum Media.
5. El-Gilany, Badawi, El-Fedawy. Epidemiologi of Dysmenorrhoea Among Adolescent Student In Mansoura, Egypt. 2005. *Eastern Mediterranean Health Journal*. Vol.11:155-163.
6. Morgan, Geri, Hamilton, Carole. *Penatalaksanaan Masalah dan Prosedur pada Wanita Hamil dan Tidak hamil*. 2009. Dalam: Obstetri dan Ginekologi. Jakarta : EGC.
7. Gunawan, D. Faktor-faktor yang Berpengaruh Terhadap Dismenore dan Perilaku Remaja dalam Mengatasinya (survei pada 4 SLTP di Jakarta). 2006. Tesis. Tidak dipublikasikan.

8. Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., & Perry, S.E. *Maternity nursing*. 2005. Fourth Edition. Mosby-Year Book, Inc
9. Jeyagowri, Renuka. Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea—Nursing Perspectives. 2015. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. Vol.4:3:1-4.
10. Thermacare. Abdominal Stretching Exercises for Menstrual Pain. 2010. Diakses 10 Januari 2016 dari <http://www.chiromax.com/Media/abstrctch.pdf>.
11. Woo, P & McEneaney, M. J. New Strategies to treat primary dysmenorrhea. 2010. *The Clinical Advisor*. Diakses 10 Februari 2016 dari <http://proquest.umi.com/pqwdweb?index=6&did=2195246451>.
12. Gamit, Sheth, Vyas. The Effect of Stretching Exercise on Primary Dysmenorrhea in Adult Girls. 2014. *International Journal of Medical Science and Public Health*. Vol.3:5:549-551.
13. Jerdy, Hosseini, Eivazi. Effects of Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. 2012. *Biomedical Human Kinetics*. Vol.4:127-132.
14. Anurogo, Dito. Segala Sesuatu Tentang Nyeri Haid. 2011. Diakses 10 Januari 2016 pukul 19:20 WIB <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn=20080619164804>
15. Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 2012. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
16. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 2008. Jakarta: Salemba Medika.
17. Saguni, Madianung, Masi. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen 1 Tomohon. 2013. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. Vol 1:1.
18. Norwitz E, Shorge J. *At Glance Obstetri dan Ginekologi Edisi II*. 2007. Jakarta: Erlangga.
19. Anurogo. Segala sesuatu tentang nyeri haid. 2008. Diakses 1 Juli 2016 dari <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn=2008061916480>.
20. Wahyuni, Sri. Efektivitas Terapi Kombinasi (*Abdominal Stretching Exercise*) dan Minuman Kunyit Asam Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Manba'u Chafidil Qur'an Desa Tambakselo Wirosari Grobongan. 2014. Skripsi.