

ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA REMAJA PUTRI DI AKADEMI KEPERAWATAN PELNI

Suci Putri Utami¹, Putri Permata Sari², Elfira Awalia Rahmawati³

¹Akademi Keperawatan Pelni, Suci Putri Utami220@gmail.com

²Akademi Keperawatan Pelni, putripermatasari769@gmail.com

³Akademi Keperawatan Pelni, elfira.wijaya@gmail.com

Abstract: Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood, where physical, psychological and social development occurs. Menstruation is defined as uterine bleeding caused by the rupture of the lining of the uterus, which contains many blood vessels and unfertilized eggs. One non-pharmacotherapeutic intervention that can be applied to reduce the intensity of menstrual pain in adolescents is abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise aims to reduce the intensity of pain in dysmenorrhea because it can increase muscle strength, endurance and flexibility of the muscles around the stomach so that they become more relaxed. This study aims to analyze abdominal stretching exercise in adolescents at the Pelni Nursing Academy. This research method uses a case study research design. The research respondents studied were 2 respondents. Respondent I is 19 years old and respondent II is 20 years old, both respondents experience menstrual pain. The instruments used were the Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet and pre-test and post-test observation sheets. The abdominal stretching exercise intervention was given for 3 days in 3 meetings lasting 10-15 minutes. The results of the research carried out showed a decrease in the intensity of menstrual pain felt by respondent I from a pain scale of 5 to a pain scale of 2, while respondent II was from a pain scale of 4 to a pain scale of 2. So it was concluded that abdominal stretching exercise had a decrease in pain intensity before and after the intervention was given. Researchers hope that abdominal stretching exercise intervention can be an alternative for young women in reducing menstrual pain (dysmenorrhea).

Key Words: Abdominal stretching exercise; Numerical Rating Scale (NRS); Menstrual Pain; Teenager

Abstrak: Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana terjadi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan rahim disebabkan oleh pecahnya lapisan rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Salah satu intervensi non farmakoterapi yang dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja adalah Abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada dysmenorrhea karena dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot-otot sekitar perut supaya menjadi lebih rileks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis abdominal stretching exercise pada remaja di Akademi Keperawatan Pelni. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus. responden penelitian yang diteliti sebanyak 2 responden. Responden I usia 19 tahun dan responden II usia 20 tahun, kedua responden mengalami nyeri haid. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi Numeric rating Scale (NRS) dan lembar observasi pre-test dan post-test. Intervensi abdominal stretching exercise diberikan selama 3 hari 3 kali pertemuan dalam waktu 10-15 menit. Hasil penelitian yang dilakukan adanya penurunan intensitas nyeri haid yang dirasakan pada responden I dari skala nyeri 5 ke skala nyeri 2 sedangkan responden II dari skala nyeri 4 ke skala nyeri 2. Sehingga disimpulkan bahwa abdominal stretching exercise terdapat adanya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Peneliti berharap intervensi abdominal stretching exercise dapat menjadi alternatif bagi remaja putri dalam mengurangi nyeri haid (dysmenorrhea).

Kata Kunci: Abdominal stretching exercise; Numeric Rating Scale (NRS); Nyeri Haid; Remaja.

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, atau proses pertumbuhan menuju dewasa meliputi kematangan mental, emosional, social dan fisik. Salah satu perubahan yang menandai awal pubertas dimulai dengan berfungsinya alat reproduksi (wanita haid). Menstruasi dapat menyebabkan tekanan yang signifikan pada wanita. Salah satu gangguan menstruasi yang umum terjadi pada Sebagian besar wanita adalah *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* adalah nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan sesudah menstruasi. *Dysmenorrhea* disebabkan oleh kelebihan prostaglandin, yang meningkatkan kontraksi rahim dan menimbulkan rasa tidak nyaman (Dewi 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2019, angka kejadian *dysmenorrhea* sangat tinggi di dunia. Kejadian *dysmenorrhea* paling banyak terjadi pada wanita produktif sebanyak 45-95%, dalam penelitian di Hongkong remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dikarenakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan

produksi zat prostaglandin (Chayati, 2020). Menurut penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea* yang mengganggu aktivitas belajar, penurunan konsentrasi sehingga materi yang diberikan selama proses pembelajaran tidak dapat ditanggap , dan 51% tidak mengikuti sekolah 51 % (Gamayanti et al., 2020).

Frekuensi *dysmenorrhea* di Indonesia relatif tinggi, dengan angka kejadian *dysmenorrhea* mencapai 64,25%, dengan *dysmenorrhea* primer 54,89% dan *dysmenorrhea* sekunder 9,36%. *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% sampai 93%, dengan sekitar 74-80% remaja mengalami *dysmenorrhea* ringan, sedangkan kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, dengan endometriosis ditemukan pada 67% kasus (Trisnawati & Mulyandari, 2020). Prevelensi di DKI Jakarta, *dysmenorrhea* primer adalah 87,5% dengan nyeri ringan 20,48 % nyeri sedang 64,76% dan nyeri hebat 14,76% (Nurwana, 2019).

Nyeri haid membuat aktivitas fisik rutin menjadi tidak nyaman. Kondisi tersebut terkait dengan seringnya absen dari sekolah atau pekerjaan, yang dapat menurunkan produktivitas. Selama siklus reproduksi, 40-70% wanita mengalami ketidaknyamanan menstruasi, dengan 10% mengalami gangguan yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. 70-90% kejadian nyeri haid terjadi selama masa remaja, dan remaja yang mengalami nyeri haid berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan, sosial, dan olahraga (Nugraha, 2021). Ada dua pendekatan untuk penanganan *dysmenorrhea pada remaja* yang dapat dilakukan dengan *metode* farmakologi dan non-farmakologi. metode farmakologi melalui penggunaan obat golongan analgesik seperti asam mefanat, paracetamol, dan obat-obatan dengan merk dagang yang sudah dikenal luas seperti novalgine dan ponstan (Salamah, 2019). Sedangkan metode non farmakoterapi diantaranya seperti mengkonsumsi air hangat, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri, melakukan aktivitas fisik seperti aerobik, akupresure, mandi air hangat, kompres dengan kantong air panas

(buli-buli) dan *Abdominal stretching exercise* (Rejeki, 2020).

Abdominal Stretching Exercise adalah latihan yang dirancang untuk merenggangkan otot perut dan panggul menjadi rileks akibat merenggangnya darah haid agar mengalir merata ke rahim, sehingga meredakan nyeri haid. Manfaat dari *Abdominal Stretching Exercise* meningkatkan kekuatan otot daya tahan dan kelenturan otot sehingga bisa memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot dan resiko cedera. Pada penelitian ini untuk melakukan *Abdominal Stretching Exercise* selama 15 menit (Rohmah 2020).

Hasil penelitian Rosita dan Syam (2021) *Abdominal Stretching Exercise* efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi. Gerakan ini berfokus pada peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan otot, sehingga mengurangi ketidaknyamanan *dysmenorrhea*. Latihan ini merupakan solusi yang dapat dilakukan secara mandiri dan memiliki efek yang lebih kecil dari pada mengkonsumsi obat-obatan nonfarmakoterapi yang akan

mempengaruhi tubuh dengan penggunaan jangka panjang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 4 Agustus 2023 kepada remaja mahasiswa Akademi Keperawatan Pelni terdapat 34 remaja putri di kelas 1A. terdapat remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 15 orang. Dan didapatkan 3 remaja putri mengatakan nyeri haid dengan skala nyeri ringan, 8 remaja putri mengeluh nyeri dengan skala nyeri sedang, dan 4 remaja putri mengeluh nyeri berat. Selain itu, remaja putri tersebut mengatakan bahwa penanganan yang dilakukan ketika merasa nyeri haid hanya sebatas mengoleskan minyak kayu putih, minum obat yang dibeli diwarung, kompres hangat menggunakan kain, dan ada yang dibiarkan saja serta mereka mengatakan belum pernah dilakukannya *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri haid. Kemudian didukung dari beberapa jurnal terkait bahwa *Abdominal stretching exercise* efektif dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja. Sehingga hal tersebut membuat penulis tertarik untuk

melakukan analisis intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Populasi penelitian ini adalah remaja putri dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*) di Akademi Keperawatan Pelni. Sampel yang diambil sebanyak 2 Responden penelitian. Teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: remaja usia 18-20 tahun, remaja yang sedang menstruasi hari ke-1 dan ke-2, remaja yang mengalami *dysmenorrhea* ringan sampai sedang, remaja yang bersedia terlibat dalam penelitian dibuktikan dengan surat kesediaan menjadi responden. Eksklusi: remaja yang mengalami komplikasi seperti endometriosis dan perdarahan hebat, remaja yang mengkonsumsi obat analgesic, remaja yang tidak mengalami nyeri haid, remaja yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur.

Penelitian ini dilaksanakan di Akademi Keperawatan Pelni. Penelitian

dilaksanakan 3 kali dalam seminggu setiap pagi hari. Mulai dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2023 sampai 10 Agustus 2023. Pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi. Waktu intervensi *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan selama 10-15 menit.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent yaitu *Abdominal Stretching Exercise* dan variabel dependen yaitu nyeri haid (*dysmenorrhea*). Instrumen yang digunakan adalah dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dari menjelaskan tujuan penelitian, mengisi lembar pengakajian/observasi tingkat atau intensitas nyeri dengan numeric rating Scale (NRS) dan melakukan pengukuran TTV, melakukan intervensi selama 10-15 menit setiap pertemuan, setelah dilakukan intervensi diberikan jeda selama 20 menit kemudian dilakukan observasi kembali dengan Numeric rating Scale (NRS). *Abdominal Stretching Exercise* ini dilakukan sesuai SOP pada kedua responden dengan 3 kali pertemuan. Data dalam penelitian ini

disajikan secara deskriptif, kemudian dibuat dalam bentuk grafik dan tabel. Penelitian ini mempertimbangkan dan menghormati prinsip-prinsip etik keperawatan dan telah dilakukan uji etik, dibuktikan dengan surat lolos uji etik dengan nomor surat: 027/UPPM-ETIK/VIII/2023.

3. Hasil Penelitian

Penelitian studi kasus ini dilakukan pada 2 responden dengan karakteristik sebagai berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden penelitian (n=2) di Akademi Keperawatan Pelni

No.	Respon den	Usi a	BB Kg	TB Cm	Status Gizi	Mens truas i hari ke	Intensit as nyeri (<i>Numeri c Rating Scale</i>)
1		19 thn	53 Kg	162 Cm	Baik	1	Nyeri sedang (5)
2		20 thn	50 Kg	160 Cm	Baik	2	Nyeri sedang (4)

Responden penelitian I dilakukan intervensi dari tanggal 8 Agustus sampai 10 Agustus 2023. Responden berusia 19 tahun, BB 53 Kg, TB 162 Cm, Pendidikan sebagai mahasiswa aktif di Akper Pelni. Responden penelitian II dilakukan intervensi dengan tanggal dan bulan yang sama. Responden berusia 20 tahun BB 50 Kg, TB 160 Cm, Pendidikan sebagai mahasiswa aktif di Akper Pelni.

Kondisi sebelum diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

No Responden	Pengkajian Nyeri (PQRST)
1.	<p>P:nyeri timbul baik saat melakukan aktivitas maupun tidak</p> <p>Q: nyeri seperti ditusuk-tusuk</p> <p>R:nyeri di daerah perut sampai telapak kaki</p> <p>S: skala nyeri 5 (nyeri sedang)</p> <p>T: nyeri hilang timbul dirasakan pada pagi maupun siang hari.</p>
2.	<p>P: nyeri biasanya timbul ketika tidak beraktivitas contohnya seperti diam saja dan tidak melakukan apa-apa</p> <p>Q: nyeri seperti kram dan kaku</p> <p>R: nyeri dibagian perut dan pinggul</p> <p>S: skala nyeri 4 (nyeri sedang)</p> <p>T: nyeri dirasakan pada pagi menjelang siang hari.</p>

Tabel 2 memperlihatkan hasil pada kedua responden sebelum intervensi *Abdominal Stretching Exercise*, saat dilakukan pengkajian nyeri didapatkan hasil kedua responden mengalami nyeri haid pada perut. Dari hasil tersebut kemudian dilakukan observasi menggunakan *Numeric rating Scale* (NRS) untuk menentukan skala nyeri yang dirasakan oleh responden. Responden I didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan Responden II didapatkan skala nyeri 4 (nyeri sedang).

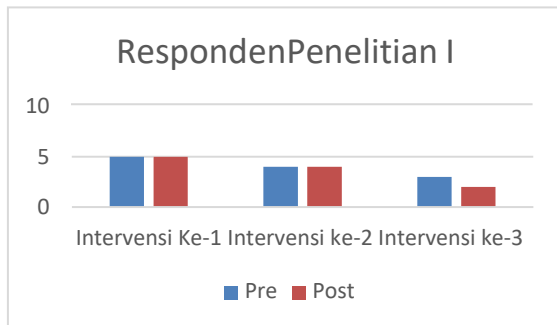
Kondisi setelah diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

Tabel 3. Kondisi Responden Setelah Diberikan *Abdominal Stretching Exercise*

No Responden	Pengkajian Nyeri (PQRST)
1.	<p>P:nyeri sudah berkurang namun dapat ditoleransi</p> <p>Q: nyeri seperti dituduk-tusuk sudah berkurang</p> <p>R: nyeri masih terasa sedikit di bagian perut sampai telapak kaki sudah tidak terasa nyeri</p> <p>S: skala nyeri 2 (nyeri ringan)</p> <p>T: nyeri hilang timbul dan responden sudah merasa lebih nyaman dan rileks</p>
2.	<p>P: nyeri biasanya timbul ketika tidak beraktivitas contohnya seperti diam saja dan tidak melakukan apa-apa sudah berkurang</p> <p>Q: nyeri seperti nyut-nyutan</p> <p>R: nyeri di bagian perut dan pinggul sudah berkurang</p> <p>S: skala nyeri 2 (nyeri ringan)</p> <p>T: nyeri hilang timbul dan Responden sudah merasa lebih rileks dan nyaman.</p>

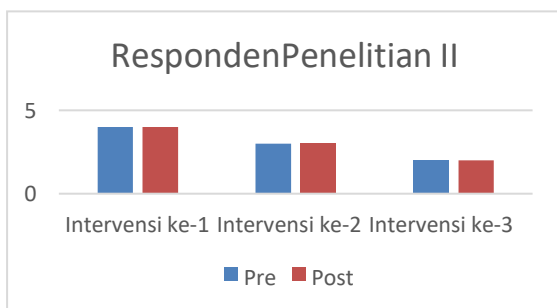
Tabel 3. Menunjukkan hasil pada kedua responden setelah intervensi *Abdominal Stretching Exercise*. Saat dilakukan pengkajian nyeri didapatkan hasil kedua responden mengalami penurunan nyeri haid. Setelah dilakukan observasi kembali menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) pada responden I dan Responden II didapatkan hasil skala nyeri 2 (nyeri Ringan)

Perbandingan sebelum dan setelah diberikan *Abdominal Stretching Exercise*



Gambar 1. Perbandingan Skala Nyeri *Pre-test* dan *Post-test* pada Responden penelitian I

Gambar 1 memperlihatkan skala nyeri pada Responden Penelitian I sebelum dan setelah *Abdominal Stretching Exercise* pada pertemuan ke-1 didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada pertemuan ke-2 didapatkan skala nyeri sebelum intervensi skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 4 (nyeri sedang), pada pertemuan ke-3 didapatkan skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 2 (nyeri ringan).



Gambar 2. Perbandingan Skala Nyeri *Pre-test* dan *Post-test* pada Responden II

Gambar 2 memperlihatkan skala nyeri pada Responden Penelitian I sebelum dan

setelah *Abdominal Stretching Exercise* pada pertemuan ke-1 didapatkan skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 4 (nyeri sedang), pada pertemuan ke-2 didapatkan skala nyeri sebelum intervensi skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 3 (nyeri ringan), pada pertemuan ke-3 didapatkan skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan setelah diberikan intervensi skala nyeri 2 (nyeri ringan).

4. Pembahasan

Usia

Berdasarkan penelitian intervensi yang dilakukan di Akademi Keperawatan Pelni, peneliti mengambil 2 Responden penelitian dalam intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Pada kedua Responden penelitian masuk ke dalam menstruasi di hari pertama dan kedua yang dimana dari Responden penelitian I adalah 19 tahun dan Responden penelitian II 20 tahun. Responden penelitian I mengalami penurunan intensitas nyeri di hari ketiga dengan skala nyeri ringan (3), sedangkan Responden penelitian II mengalami penurunan nyeri di hari

ketiga yang dimana dengan skala nyeri ringan (2). Menurut Gamayanti (2020) Perempuan usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea* hal tersebut terjadi karena pada usia tersebut mengalami paparan prostaglandin uterus yang lebih lama sehingga menyebabkan prevalensi *dysmenorrhea* yang lebih tinggi.

Stress

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh stress terhadap penurunan intensitas nyeri haid, yang dimana Responden penelitian I dan Responden penelitian II merupakan remaja yang menyebabkan perubahan sistemik dalam tubuh, karena pusat stress dekat dengan pusat pengaturan menstruasi di otak. Pada saat stress tubuh akan memproduksi hormon prostaglandin berlebih. Prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi miometrium secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi.

Sejalan dengan teori Saneba (2021) stress diketahui merupakan faktor etiologi dari banyak penyakit. Salah satunya menyebabkan stress fisiologis yaitu gangguan pada menstruasi.

Kebanyakan wanita mengalami sejumlah perubahan dalam pola menstruasi selama masa reproduksi. Dalam pengaruhnya terhadap pola menstruasi, stress melibatkan sistem neuroendokrinologi sebagai system yang besar perannya dalam reproduksi wanita. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden I lebih stress karena intensitas nyeri haid yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan responden II.

Aktivitas

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh aktivitas terhadap penurunan intensitas nyeri haid, yang dimana Responden penelitian I saat nyeri haid tidak melakukan aktivitas sedangkan Responden penelitian II saat nyeri haid melakukan aktivitas yaitu jalan pagi. Sejalan dengan penelitian Wati (2019) Menunjukkan bahwa pada wanita yang tidak berolahraga 3,5 kali lebih beresiko mengalami *dysmenorrhea* primer dibandingkan dengan wanita yang berolahraga. Menurut penelitian Khairunnisa & Nora, (2019) bahwa olahraga memiliki peran penting untuk remaja putri menderita *dysmenorrhea* karena

latihan yang sedang dan tertur meningkatkan pelepasan endorpin beta (penghilang nyeri alami) kedalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri *dysmenorrhea*. Dapat disimpulkan bahwa pada responden I tidak melakukan aktivitas sehingga nyeri haid yang dirasakan lebih tinggi dibandingkan responden II.

Kecemasan

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya kecemasan pada remaja terhadap nyeri haid tersebut. Yang dimana Responden penelitian I dan Responden penelitian II saat mengalami nyeri haid mengeluh nyeri haid kepada kedua orang tua nya, maka Responden penelitian I dan Responden penelitian II mengatakan selain orang tua, teman sekitar adalah tempat untuk mengeluh untuk membantu dan mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut. Menurut penelitian Gamayanti (2020) mengatakan bahwa remaja putri yang mengalami kecemasan menjadi alasan mengapa saat nyeri haid adanya rasa takut dan cemas. Pada

saat nyeri haid remaja yang mengalami *dysmenorrhea* dalam konteks penelitian ini merupakan perasaan sedih. gelisah yang dapat diamati atau ditanyakan meliputi respon perilaku gelisah. mudah tersinggung. sukar tidur. sulit berkonsentrasi. dan keluhan fisik seperti pusing. sakit kepala. nyeri pinggang. Didapatkan data bahwa responden I saat mengalami nyeri haid orang tua dan teman sekitar tempat untuk mengeluh untuk membantu mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri tersebut sedangkan responden II saat mengalami nyeri haid tidak melibatkan orang tua hanya melibatkan teman sekitar untuk tempat mengeluh untuk membantu mengurangi rasa takut dan cemas terhadap nyeri haid.

Status gizi

Penelitian ini dilakukan pada 2 Responden penelitian diketahui bahwa Responden penelitian I BB:53 Kg, TB: 162 dengan IMT 20,2 (Normal) dan Responden penelitian II BB:50 Kg, TB:160 Kg dengan IMT 19,5 (Normal). Sejalan dengan penelitian Setya

(2019) Bahwa asupan gizi yang baik akan mempengaruhi pembentukan hormon yang terlibat dalam menstruasi yaitu hormon FSH (Follicle-Stimulating Hormone), LH (Luteinizing Hormone), estrogen dan juga progesteron. Hormon FSH, LH dan estrogen bersama-sama akan terlibat dalam siklus menstruasi, sedangkan hormon progesterone mempengaruhi uterus yaitu dapat mengurangi kontraksi (nyeri) selama siklus haid.

Konsumsi obat herbal

Penelitian ini dilakukan pada 2 Responden penelitian diketahui bahwa Responden penelitian I dan Responden penelitian II. Pada penelitian I merupakan remaja yang pada saat nyeri haid cara mengatasinya dengan cara mengkonsumsi obat herbal sedangkan pada Responden penelitian II pada saat nyeri haid cara mengatasinya dengan kompres hangat. Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat yang dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasi otot-otot yang tegang

(Siska & Ningsih, 2018). Kompres hangat dapat mengatasi nyeri dismenore karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian kompres hangat, pembuluh darah akan melebar sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Menurut Ayu (2019) mengkonsumsi obat herbal dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dan mengkonsumsi obat herbal keduanya efektif dalam mengatasi nyeri dismenorea, namun konsumsi obat herbal lebih efektif dari pada kompres hangat. Karena hal ini terjadi obat herbal yang dimetabolisme dalam tubuh lebih cepat meredakan nyeri karena langsung menekan sistem saraf pusat sehingga penurunan intensitas nyeri dismenorea lebih besar dibandingkan kompres hangat. Sedangkan kompres hangat hanya melalui bagian luar

tubuh sehingga penurunan intensitas nyeri dismenorea nya lebih kecil dibandingkan obat herbal.

Perbedaan nyeri menstruasi hari ke-1 dan hari ke-2

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa responden I mengalami menstruasi hari ke-1 sedangkan responden II hari ke-2, fase ini disebut fase menstruasi yang biasa terjadi selama 3-7 hari. Pada fase ini, lapisan dinding rahim dan sel telur akan meluruh menjadi darah menstruasi. Banyaknya darah yang keluar selama masa menstruasi ini bisa berkisaran antara 30-40 ml.

Selama tiga hari pertama, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak. Pada masa ini, wanita biasanya akan merasakan nyeri atau kram dibagian panggul, perut, dan punggung karena dipicu oleh kontraksi rahim yang terjadi akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian intervensi *Abdominal Stetching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid

(*dysmenorrhea*) pada remaja putri dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik Responden penelitian pada intervensi *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja di dapatkan sebanyak 2 responden dengan Responden penelitian I 19 tahun, status gizi baik, menstruasi hari ke 1 dengan skala nyeri ringan (5). Sedangkan Responden penelitian II 20 tahun, status baik, menstruasi hari ke 2 dengan skal nyeri ringan (4).
2. Tingkat nyeri haid pada masing-masing Responden penelitian sebelum intervensi yaitu Responden penelitian I didapatkan hasil skala nyeri ringan (5) dan Responden penelitian II didapatkan hasil skala nyeri sedang sedang (4).
3. Tingkat nyeri haid pada masing-masing Responden penelitian setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut, yaitu Responden penelitian I didapatkan hasil skala nyeri ringan (3) dan Responden penelitian II didapatkan hasil skala nyeri ringan (2).

4. Terdapat adanya penurunan nyeri haid pada remaja sebelum dilaksanakan *abdominal stretching exercise* dan setelah dilaksanakan *abdominal stretching exercise* pada Responden penelitian I dari skala nyeri sedang (5) menjadi skala nyeri ringan (3) dan pada Responden penelitian II dari skala nyeri sedang (4) menjadi skala nyeri ringan (2).

Saran

1. Bagi pelayanan keperawatan Perawat dapat berperan aktif dalam mengembangkan dan memilih jenis aktifitas seperti *Abdominal Stretching Exercise*.
2. Bagi institusi Pendidikan keperawatan Mengembangkan aktivitas *Abdominal Stretching Exercise* dalam berbagai kegiatan untuk menghilangkan berbagai jenis aktivitas yang menyenangkan dan tepat bagi remaja.
3. Bagi peneliti Sebelum melakukan penelitian, diharapkan lebih banyak mendapatkan referensi tentang intervensi yang akan diteliti.
4. Bagi Masyarakat Bagi Masyarakat diharapkan bisa dan mampu diaplikasikan metode

melakukan *Abdominal Stretching Exercise* dan pengetahuan oleh remaja yang mengalami nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak dan responden yang telah membantu dan bekerja sama sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Dewi.H.E. (2020). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Gosyen.
- Gamayanti, Laksmi, I., & Julia, M. (2020). *Dismenore dan Kecemasan pada Remaja*. 15(1).
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Nurwana, N. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Nugraha, Y. (2021). Pengaruh Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Mahasiswi STIKes YPIB Majalengka Tahun 2021. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(2), 95–101. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i2.124>

- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Rohmah, Mujtahidah, Y. K., & Mukhoirotin, M. (2020). *Abdominal stretching to reduce premenstrual syndrome: a case series*.
- Rejeki, S., Solichan, A., Nur Rahmantika Puji Safitri, D., & Poddar, S. (2020). European Journal of Molecular & Clinical Medicine The Profile of Interleukin-6, PGE2, and Menstrual Pain Levels through the Counter-Pressure Regiosacralis Therapy. *Menstrual Pain (Dysmenorrhea) Is a Pain Frequently Felt by Most Women Due to the Progesterone Hormone Instability in Blood. The Pain Is Commonly Felt since the First Day of the Menstrual Period. The Mostly Used Therapy for Dysmenorrhea Was the Pain Killin*, 07(06), 122–128.
- Jurnal Saneba, H. S., Pangastuti, N., Prawitasari, S., & Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada RSUP Sardjito Yogyakarta Korespondensi, D. (2021). ARTIKEL PENELITIAN Hubungan antara Stres dan Pola Menstruasi pada Remaja Perempuan Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 74–83. <https://doi.org/10.22146/jkr.65753>
- Khairunnisa, & Nora. (2019). Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe*.
- Setya. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA MTA Surakarta*. 8–14.
- Siska, & Ningsih. (2018). Efektifitas Ekstrak Kunyit dalam Mengurangi Nyeri Disminorhea Pada Mahasiswa di Asrama Akademi Kebidanan Salma Siak. *Menara Ilmu*, XII(5), 165–170.
- Ayu, Rodiyani, & Dewi, R. (2019). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kunyit (*Curcuma longa linn*) dalam Mengatasi Dismenorea [Effect of Turmeric Extract (*Curcuma longa linn*) in Reducing Dysmenorrhoea]. *Majority*, 7(2), 193–197.