



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)
ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 17, 2025

Revised: July, 26, 2025

Available: July, 26, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

Abstract

Background: Menstrual pain is a common problem often experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. One non-pharmacological method that can be used to reduce menstrual pain is abdominal stretching exercise, which functions to improve blood circulation, stimulate endorphin production, and reduce muscle tension.

Purpose.

Purpose: To determine the effect of abdominal stretching exercise on the intensity of menstrual pain in adolescent girls.

Method: This quantitative research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was 42 eleventh-grade female adolescents experiencing menstrual pain, selected using a purposive sampling technique based on predetermined inclusion criteria. Pain intensity was measured using the NRS (Numerical Rating Scale) before and after abdominal stretching exercise intervention. Statistical tests were performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Result: The study showed that the average pain score before the intervention was 5.76 and after the intervention was 3.02. The Wilcoxon Signed Rank Test resulted in a p-value of 0.000 (<0.05). Therefore, the alternative hypothesis was accepted and the null hypothesis was rejected.

Conclusion: Abdominal stretching exercises have been shown to affect the intensity of menstrual pain in adolescent girls. Based on these results, abdominal stretching exercises are recommended as a non-pharmacological intervention to address discomfort caused by menstrual pain.

Keywords : Adolescent Girls; Abdominal Stretching Exercise; Menstrual Pain.

Pendahuluan: Nyeri haid merupakan masalah umum yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode non-farmakologis yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah latihan *abdominal stretching exercise*, yang

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah, memicu produksi endorfin, dan menurunkan ketegangan otot.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Metode: Penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian merupakan remaja putri kelas XI yang mengalami nyeri haid berjumlah 42 partisipan, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), dilakukan sebelum dan setelah diberikan intervensi *abdominal stretching exercise*. Uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum perlakuan 5.76 dan setelah perlakuan 3.02. Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil *p-value* = 0.000 (<0.05). Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Simpulan: Ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Berdasarkan hasil tersebut, *abdominal stretching exercise* direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan rasa nyaman yang diakibatkan dari nyeri haid.

Kata kunci : *Abdominal Stretching Exercise*; Nyeri Haid; Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Program kependudukan, keluarga berencana (KB), dan pembangunan keluarga dalam indikator *Sustainable Development Goals* (SDGs), merupakan upaya untuk memastikan kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi seluruh masyarakat di semua kelompok umur. Tujuan yang ditetapkan adalah untuk menjamin akses universal terhadap layanan kesehatan seksual dan reproduksi, termasuk program keluarga berencana, serta menyediakan informasi pendidikan dan menjaga integritas kesehatan reproduksi. Semua ini harus diintegrasikan ke dalam strategi dan program nasional pada tahun 2030 (Alisjahbana & Murniningtyas, 2018).

Fokus utama kesehatan reproduksi di Indonesia hanya mencakup empat komponen atau program, yaitu kesehatan ibu dan bayi baru lahir, program keluarga berencana, kesehatan reproduksi untuk remaja, serta upaya pencegahan dan penanganan penyakit menular seksual (PMS), termasuk HIV/AIDS. Pelayanan yang mencakup empat komponen atau program

tersebut disebut pelayanan kesehatan reproduksi esensial (PKRE) Johnson dan Everitt (Rahayu, Noor, Yulidasari, Rahman, & Putri, 2017).

Nyeri haid merupakan keluhan yang paling umum terjadi pada perempuan saat menstruasi. Kejadian nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan sampai tidak dapat melakukan kegiatan, seperti hadir ke sekolah (Söderman, Edlund, & Marions, 2019).

Nyeri haid adalah keluhan umum yang dialami remaja perempuan, terutama di area perut bagian bawah. Kondisi yang sudah dikenal sejak lama ini dapat disertai gejala seperti mual, muntah, diare, keringat dingin, dan pusing. Perkembangan terbaru menunjukkan bahwa rasa sakit akibat haid tidak terbatas hanya pada perut bagian bawah saja. Beberapa remaja juga merasakan nyeri di punggung bawah, pinggang, panggul, otot paha, hingga betis (Mouliza, 2020).

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Prevalensi nyeri haid pada wanita usia produktif diperkirakan sekitar 45%-95% dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di beberapa negara, seperti Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5 (Badan Riset dan Inovasi Nasional, 2024). Prevalensi nyeri haid di Indonesia mencapai 64.25% atau sekitar 107.673 kasus yang terdiri dari 54,89% (59.671 kasus) nyeri haid primer dan 9.36% (9.496 kasus) nyeri haid sekunder (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2017 menunjukkan angka kejadian nyeri haid di wilayah tersebut sebesar 12.08% atau 19.375 kasus (PKBI Lampung, 2017).

Beberapa faktor utama yang berhubungan dengan nyeri haid antara lain adalah usia di bawah 30 tahun, indeks massa tubuh yang rendah, kebiasaan merokok, usia menarche yang dini (kurang dari 12 tahun), siklus menstruasi yang panjang, belum pernah melahirkan (*nullipara*) dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu atau belum pernah melahirkan janin yang mampu hidup di luar rahim, sindrom premenstruasi, kurangnya aktivitas fisik, status ekonomi rendah, pola makan yang buruk, dan stres. Selain itu, penderita nyeri haid memiliki beberapa tanda dan gejala meliputi mual, muntah, pingsan, nyeri pada payudara, kelelahan, pegal-pegal, mudah tersinggung, gangguan tidur, serta munculnya memar di paha dan lengan atas (Swandari, 2023).

Metode non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri haid antara lain adalah kompres hangat, olahraga, terapi mozart dan relaksasi. Senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang efektif untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, otak dan sistem saraf tulang belakang akan memproduksi *endorphin*, yang berfungsi

sebagai obat penenang alami dan memberikan rasa nyaman. Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Swandari, 2023).

Metode non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri haid antara lain adalah kompres hangat, olahraga, terapi mozart dan relaksasi. Senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu metode relaksasi yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Beberapa metode lain yang dapat diterapkan untuk meredakan nyeri haid antara lain mandi dengan air hangat, menempatkan botol berisi air hangat di perut, serta melakukan latihan fisik (Tirtana, Emha, & Azma, 2018). Latihan *abdominal stretching exercise* diberikan dengan durasi waktu 10-15 menit dalam 1x sehari yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut dimulai pada saat subjek mengalami menstruasi hari pertama dan dilakukan sesuai SOP (Yasinta, 2024). Latihan *abdominal stretching exercise* ini merupakan terapi yang efektif dan aman untuk remaja putri dengan nyeri haid primer, karena merupakan gerakan yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Latihan yang dapat meningkatkan aliran darah di daerah panggul, merangsang hormon *endorphin* dalam tubuh, dan memberikan dampak penurunan skala nyeri (Nugroho & Utama, 2014).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan desain *Pre-Eksperimen Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 8-27 Januari 2025 di SMK N 8 Bandar Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI SMK N 8 Bandar Lampung yang rutin mengalami nyeri haid sebanyak 93 orang sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 partisipan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*.

Pemilihan sampel berdasarkan kriteria

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

inklusi, diantaranya remaja putri kelas XI yang sedang menstruasi hari 1-3 dan mengalami nyeri haid, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi subjek penelitian, dan menandatangani *informed consent*. Selain itu, kriteria eksklusi meliputi, remaja putri yang tidak hadir saat penelitian, memiliki riwayat penyakit tertentu atau memiliki cedera otot yang menghambat gerakan, dan remaja putri mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid sedangkan variabel independen dalam penelitian adalah *abdominal stretching exercise*. Analisis data menggunakan metode univariat untuk mengetahui karakteristik partisipan dan bivariat untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid. Adapun analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Instrumen penelitian menggunakan SOP *abdominal stretching exercise* dan lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*). Adapun etika yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, melakukan *informed consent*, tidak

menyertakan nama partisipan melainkan nama inisial, serta menjaga kerahasiaan termasuk informasi partisipan.

Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti datang langsung ke SMK N 8 Bandar Lampung untuk meminta waktu dan persetujuan partisipan, setelah partisipan setuju maka peneliti menjelaskan SOP *abdominal stretching exercise* kepada partisipan. Sebelum diberikan intervensi peneliti melakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), setelah itu dilakukan *abdominal stretching exercise* dilakukan dengan durasi 10-15 menit dalam 1 kali sehari dan dilakukan selama 2 hari berturut-turut. Selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri kembali menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Pada hari kedua peneliti melakukan intervensi yang sama, setelah itu peneliti mengucapkan terima kasih karena telah berpartisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini telah lolos etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Mitra Indonesia dan memenuhi kriteria etik dan dinyatakan Laik Etik dengan Nomor surat S.25/004/FKES10/2025.

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=42)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(16.333±0.57)(15-17)
15	2/4,8
16	24/57.1
17	16/38.1

Tabel 1. Menunjukkan data distribusi frekuensi partisipan pada variabel umur dengan mean dan SD sebesar 16.333 dan 0.57. Mayoritas partisipan berumur 16 tahun sebanyak 24 partisipan (57.1%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Haid Pre-test dan Post-test Diberikan *Abdominal Stretching Exercise* pada Remaja Putri (N=42)

Intensitas Nyeri Haid	Min	Max	Mean	Std. Deviation	<i>p-value</i>
Pre-test	3	9	5.76	1.559	0.000
Post-test	1	7	3.02	1.814	

Tabel 2. menunjukkan intensitas nyeri haid partisipan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Intensitas nyeri haid sebelum diberikan intervensi memiliki

tingkat nyeri min sebesar 3. max sebesar 9, mean sebesar 5.76, std. Deviation sebesar 1.559. Sedangkan intensitas nyeri setelah pemberian intervensi menurun menjadi

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

tingkat minimal 1, maksimal sebesar 7. mean sebesar 3.02, dan std. Deviation sebesar 1.841. Hasil uji *Wilcoxon sing rank test* diperoleh nilai p sebesar 0.000 (<0.05), artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil karakteristik partisipan berdasarkan usia menunjukkan mayoritas yang mengalami nyeri haid adalah siswa berusia 16 tahun, yang jumlahnya mencapai 24 orang (57.1%). Selanjutnya, terdapat 16 orang (38.1%) yang berusia 17 tahun dan 2 orang (4.8%) berusia 15 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori remaja pertengahan (15-18 tahun) yang merupakan fase perkembangan dengan perubahan fisik, emosional, dan hormonal yang signifikan.

Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (9-14 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja pertengahan terjadi perubahan hormonal yang lebih stabil dibandingkan remaja awal, ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron masih dapat terjadi (Ramadani & Fitri, 2021). Kondisi ini dapat memengaruhi siklus menstruasi serta meningkatkan risiko nyeri haid. Selain itu, faktor psikologis seperti stres dapat mempengaruhi intensitas nyeri haid pada kelompok usia ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan antara usia menstruasi dan kejadian nyeri haid dengan $p\text{-value} = 0.021 < 0.05$ (Tari, Suprida, Amalia, & Yunola, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor berpengaruh terhadap tingkat keparahan nyeri haid. Kelompok usia 16 tahun memiliki jumlah kasus nyeri haid terbanyak, semakin menguatkan temuan bahwa masa remaja pertengahan merupakan periode yang rentan terhadap nyeri haid.

Hasil penelitian tentang intensitas nyeri haid sebelum intervensi menunjukkan bahwa rata-rata intensitasnya adalah 5.76 dengan standar deviasi 1.559, nilai minimum 3, dan nilai maximum 9. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mengalami nyeri dalam kategori sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi. Nyeri haid merupakan kondisi umum yang ditandai dengan ketidaknyamanan fisik pada wanita selama menstruasi (Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023). Kondisi ini ditandai dengan rasa nyeri yang muncul sebelum atau selama periode menstruasi dan berlangsung dalam waktu singkat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid sebelum intervensi dilakukan *abdominal stretching exercise* nilai rata-rata nyeri sebesar 4.67, dengan skala nyeri minimum 3, dan skala nyeri maximum 6. Sedangkan nilai rata-rata nyeri haid sebelum *massage effleurage* adalah 4.94 dengan skala nyeri minimum 4, dan skala nyeri maximum 6 (Nursyansiana, Ro'isah, & Kusyairi, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa rata-rata nyeri haid yang dialami subjek sebelum melakukan latihan *abdominal stretching exercise* adalah 5,93, dengan nilai minimum 3 dan maksimum 8, serta standar deviasi 1.78 (Wahyuni, Safei, Basri, Ananda, Arifin, Meliyana, & Kidingallo, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, intervensi latihan peregangan abdomen pada remaja putri umumnya mengalami nyeri haid dalam tingkat sedang hingga berat. Perbandingan ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja putri mengalami intensitas nyeri haid yang cukup tinggi sebelum diberikan intervensi. Hasil penelitian pada intensitas nyeri haid setelah intervensi menunjukkan bahwa mengalami penurunan dengan nilai rata-rata 3.02, standar deviasi 1.814, nilai minimum 1 dan nilai maksimum 7. Setelah intervensi, rata-rata nyeri

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

menurun ke kategori nyeri ringan, yaitu nyeri yang tidak terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hasil ini menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* memberikan dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri. Nyeri haid adalah keluhan umum yang dialami oleh wanita selama menstruasi, biasanya muncul bersamaan dengan kram perut dan nyeri yang bisa bersifat tumpul atau tajam di area perut bagian bawah (Rotin, 2020). Gejala lain yang sering menyertai termasuk mual, muntah, diare atau konstipasi, perut kembung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, menggigil, berkeringat, serta perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung dan depresi.

Gejala ini umumnya terjadi pada hari pertama hingga ketiga menstruasi. Tingkat keparahan nyeri ini dapat bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, kondisi psikologis, serta tingkat aktivitas fisik. Penatalaksanaan nyeri haid dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologi dan non farmakologis. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti analgesik untuk meredakan nyeri, terapi hormonal untuk mengatur keseimbangan hormon, obat nonsteroid antiprostaglandin untuk mengurangi peradangan, serta prosedur dilatasi kanalis servikalis jika diperlukan. Sementara itu, pendekatan non farmakologis dianggap lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping.

Adapun salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri haid, yaitu *abdominal stretching exercise* yang merupakan serangkaian gerakan peregangan otot yang difokuskan pada area perut, hal ini dilakukan selama 10 menit. Latihan ini membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan dan mengurangi kontraksi otot yang berlebihan (Swandari, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa setelah melakukan latihan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan nilai rata-rata nyeri 3.78, nilai minimum 3 dan maximum 5. Sedangkan nilai rata-rata nyeri setelah diberikan *massage effleurage* adalah 4.83 dengan nilai minimum 4, dan nilai maximum 6 (Nursyansiana et al., 2024).

Setelah dilakukan latihan tersebut nyeri haid yang dirasakan subjek mengalami penurunan yang cukup signifikan bila dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Selain itu, penelitian lain didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi yang sama, nilai rata-rata nyeri haid menurun menjadi 3.40 dengan nilai minimum 1, dan nilai maximum 6 serta standar deviasi 1.61 (Wahyuni et al., 2022). Hasil penelitian ini memperkuat bahwa *abdominal stretching exercise* atau latihan peregangan perut secara signifikan dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 (< 0.05) yang artinya ada Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. Hasil evaluasi dari responden setelah diberikan intervensi menunjukkan bahwa gerakan yang dilakukan terasa nyaman, tidak sulit, dan membantu mengurangi nyeri haid.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mudah diterima oleh subjek dan dapat diaplikasikan secara mandiri. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid dengan cara meregangkan otot-otot area perut, meningkatkan fleksibilitas, serta melancarkan sirkulasi darah ke daerah panggul dan uterus (Swandari, 2023). Salah satu cara exercise yang dapat digunakan dalam menurunkan intensitas nyeri haid yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise*.

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* dalam waktu 10-15 menit dalam 2 hari berturut-turut dimulai pada saat subjek mengalami menstruasi hari pertama didapatkan skala penurunan nyeri haid yang dirasakan subjek bila dibandingkan sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* (Yasinta, 2024).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain menyatakan rata-rata intensitas nyeri haid pada kelompok 1 sebelum dan setelah diberikan *abdominal stretching exercise* masing-masing adalah 2.79 dan 2.58 (Andera, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan sirkulasi darah ke daerah perut, sehingga membantu merelaksasikan otot-otot yang mengalami kontraksi berlebihan, serta mengurangi produksi prostaglandin yang menjadi penyebab utama nyeri haid.

Selain itu, latihan ini juga dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan meningkatkan rasa relaksasi. *Abdominal stretching exercise* merupakan metode yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja putri. Hasil efektivitasnya telah terbukti secara ilmiah, latihan ini dapat dijadikan pilihan intervensi yang direkomendasikan sebagai terapi mandiri yang mudah diterapkan dilingkungan sekolah maupun di rumah, sehingga remaja putri dapat lebih siap menghadapi siklus menstruasi tanpa terganggu oleh nyeri yang berlebihan. Selain itu, remaja putri juga dapat menggunakan latihan ini, terutama bagi yang ingin menghindari penggunaan obat farmakologi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai rata-rata 5,76. Intensitas

nyeri haid setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai rata-rata 3.02. Berdasarkan hasil uji statistik yang didapatkan yaitu *p-value* 0.000 (< 0.05) yang artinya adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri kelas XI SMK N 8 Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisjahbana, A. S., & Murniningtyas, E. (2018). *Tujuan Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia*. Bandung: Unpad Press.
- Andera, N. A. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan William's Flexcion Exercise Terhadap Dismenore Pada Siswi Putri Di Smpn Kediri. *Elisabeth Health Jurnal*, 9(1), 18-23.
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2024). *Gangguan Haid Disminore*. Badan Riset Dan Inovasi Nasional. Diakses dari: <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Nyeri Haid (Dismenorea)*. diakses dari: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/1407/1123/>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545-550.
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). Masalah kesehatan reproduksi wanita. *Yogyakarta: Nuha Medika*.

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>

Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri

- Nursyansiana, N., Ro'isah, & Kusyairi, A. (2024). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3.
- PKBI Lampung. (2017). *Kesehatan Reproduksi Provinsi Lampung*. Diakses dari: <https://lampung.tribunnews.com/2017/03/02/pkbi-sosialisasi-kesehatan-reproduksi>
- Rahayu, A., Noor, M. S., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. Airlangga University Press.
- Ramadani, M., & Fitri, D. (2021). *Remaja dalam Bingkai Kesehatan Reproduksi: Masalah dan Solusi*. LPPM-Universitas Andalas.
- Rotin, M. (2020). *Dismenorea Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Dialekita.
- Söderman, L., Edlund, M., & Marions, L. (2019). Prevalence and impact of dysmenorrhea in Swedish adolescents. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 98(2), 215-221.
- Swandari, A. (2023). *Intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. UMSurabaya Publishing.
- Tari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 8(2).
- Tirtana, A., Emha, M. R., & Azma, A. (2018). Pengaruh pemberian latihan abdominal stretching terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri stikes madani yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12-18.
- Wahyuni, N. C., Safei, I., Basri, R. P. L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi FK UMI Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 369-376.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Dismenore Asupan Zat Besi , Kalsium Dan Kebiasaan Olahraga. In *Buku monograf dismenore*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Yasinta, Y. (2024). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dalam Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 52-59.

Fidya Nata Zari*, Santi Oktavia, Dewi Yuliana

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Fidya Nata Zari. *Email: fidyanatazari@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i3.961>