

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI ABDOMINAL STREACHING DAN PELVIC ROCKING EXERCISE PRIMARY DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN SABILUNNAJAH KECAMATAN KANOR KABUPATEN BOJONEGORO**

Fitrotin Nisa'

Pembimbing: (1) Dr. Virgianti Nur Faridah, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Inta Susanti, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

**ABSTRAK**

*Primary dysmenorrhea* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan suatu fenomena simtomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung yang terjadi pada saat menstruasi. Salah satu penanganan secara nonfarmakologis yaitu *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* terhadap perubahan nyeri dismenorea primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore primer, dengan teknik *random sampling* besar sampel yang diperoleh yaitu 47 orang yang mempengaruhi kriteria inklusi. Variabel independen terapi kombinasi *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*, variabel dependen *primary dysmenorrhea*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian besar (68,1%) mengalami nyeri sedang dan (12,8%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan hampir setengahnya mengalami penurunan nyeri. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$  sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* terhadap *primary dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Oleh karena itu diharapkan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri.

**Kata Kunci:** *Primay Dysmenorrhea, Remaja Putri, Abdominal Streaching dan Pelvic Rocking Exercise*

**ABSTRACT**

Primary dysmenorrhea can interfere with daily activities and symptoms include abdominal pain, cramps, and back pain that occurs during menstruation. One of the non-pharmacological treatments is to do abdominal stretching exercises and hip rocking. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching and pelvic rocking exercise on changes in primary dysmenorrhea pain in adolescent girls. The research design used was pre-experimental. The population in this study were young women with primary dysmenorrhea, with random sampling technique, the sample size obtained was 47 people or more which affected the inclusion criteria. The independent variable is combination therapy with abdominal stretching and pelvic rocking exercise, the dependent variable is primary dysmenorrhea. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument. The results showed that almost most (68.1%) experienced moderate pain and (12.8%) experienced mild pain before being given treatment, after being given almost half experienced a decrease in pain. Data analysis using the Wilcoxon statistical test showed a value of  $0.000 < 0.05$  so that there was an effect of abdominal stretching and pelvic rocking exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls at the Sabilunnajah Islamic Boarding School, Kanor District, Bojonegoro Regency. Therefore, it is hoped that the combination therapy of abdominal stretching and pelvic rocking exercise can be an alternative to reduce pain.

**Keyword:** *Primary Dysmenorrhea, Adolescent Airls, Abdominal Stretching and Pelvic Rocking Exercis.*

## 1. Pendahuluan

*Dysminorea* merupakan keadaan nyeridibagian abdomen, kram dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Banyak orang yang mengatakan nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri, namun tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat melakukan aktifitas selama menstruasi karena nyeri yang tidak tertahan (Wulandari, 2017).

Disminorea primer atau dalam bahasa kedokteran dikenal dengan *primary dysmenorrhea* merupakan salah satu gangguan yang dialami wanita ketika menstruasi. Keadaan nyeri yang hebat sekitar 1-3 hari yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung dan merupakan sebagai kram atau nyeri pada saat menstruasi yang menyakitkan berasal dari rahim. Ini adalah kondisi ginekologis umum yang dapat mempengaruhi sebanyak 50% perempuan (Amalia, 2020).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organisasi*) angka kejadian *dysminorrhea* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dysminorrhea* pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata dinegara-negara Eropa disminorea terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah dinegara Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Prevalensi *dysminorrhea* tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang di perkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dysmenorrhea* berat. Dinegara Amerika Serikat, *dysminorrhea* diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri (Sulistiyorinin, 2017).

Di negara Indonesia angka kejadian *dysminorrhea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami disminore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami disminore sekunder. Sedangkan, di Jawa Timur angka kejadian disminore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,6% disminore sekunder (Silviani, 2019).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 Desember 2021 didapatkan total siswa dan siswi dikelas 7 reguler 191 murid. Dengan jumlah 101 siswa laki-laki dan

90 siswi perempuan. Penguji menapat sampel pada usia remaja didapatkan nyeri ringan sebanyak 10 siswi atau 17% nyeri sedang sebanyak 10 siswi atau 17% nyeri berat sebanyak 40 siswi atau 66%.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di temukan dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh disminorea salah satunya adalah tidak dapat menjalankan aktivitas mereka seperti biasa, selama satu sampai tiga hari selama sebulan. Disminorea menjadi penyebab utama perempuan tidak mengikuti pelajaran di sekolah dan aktivitas sosial sehingga konsentrasi mereka terganggu dan menyebabkan nilai akademik menurun bahkan sampai ada yang mengalami infeksi pada vagina akibat menstruasi. Dampak dari kejadian disminorea primer tidak terlalu berbahaya tetapi selalu dialami oleh penderita tiap bulannya, sehingga merupakan penderitaan tersendiri bagi yang mengalaminya di mana hal ini dapat menurunkan kualitas hidup perempuan atau remaja putri. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja putri merupakan transisi fisik berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh, transisi dalam kehidupan emosi, transisi dalam kehidupan sosial. Penyebab dismenorea adalah stressor psikososial yang di yakini menjadi salah satu faktor resiko *dysminorrhea* selain faktor fisiologi seperti kenaikan hormon prostaglandin dan kenaikan hormon vasopressin yang mempengaruhi kontraksi otot uterus pada saat menstruasi sehingga menyebabkan nyeri pada saat terjadinya *primary dysmenorrhea* (Misliani, 2019).

Beberapa teknik untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi *primary dysmenorea* selain farmakologis ada juga nonfarmakologis diantaranya adalah beristirahat (tidur), menarik napas panjang, menenangkan diri, konsumsi buah dan sayur, kompres air hangat, olah raga ringan seperti *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* dapat mengurangi kram menstruasidan gejala yang terkait. Selain itu, *Pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah (zaky, 2016). *Pelvic rocking exercise* merupakan latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. latihan tersebut dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan Kesehatan (Kapoor et al, 2017).

*Abdominal stretching* merupakan salah satu penanganan nonfarmakologik yang lebih aman

digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh untuk mengurangi nyeri dan tidak menimbulkan efek samping akibat obat-obatan karena Latihan ini lebih menekankan Latihan peregangan pada perut atau abdomen yang dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, kebugaran, melancarkan aliran darah ke Rahim dan merelaxasikan dinding Rahim (Hidayah, 2017). *Abdominal streaching* meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh, pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pelepasan ketegangan dan peningkatan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala *dysmenorea* (Windastiwi, 2017).

Kombinasi Gerakan *Abdominal Streching* dan *Pelvic Rocking Exercise* merupakan kombinasi latihan gerakan yang berfokus pada bagian perut dan panggul yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh karena gerakan ini menstimulasi pengeluaran endorphin yang bisa membantu meringankan meringankan nyeri *primary dysminorea* (Windastiwi, 2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Taringan, 2013) menyatakan bahwa adanya pengaruh *Abdominal Streaching* terhadap penurunan tingkat nyeri *primary dysmenorrhea* di SMA Kartika Surabaya. Sedangkan penelitian untuk *pelvic rocking exercise* yang dilakukan (Novi Nur Ratnasari, at.al 2018) di MTs N 1 Pangadaran menyatakan bahwa Sebagian besar skala nyeri *prymay dysmenorrhea* bisa berkurang setelah diberikan *pelvic rocking exercise*.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exsercise* terhadap *primery dysminorea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-postest*. Menggunakan *simple random sampling* yang berjumlah 47 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner NRS (*Numeric Rattting scale*). Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## 3. Hasil Penelitian

### 1) Gambaran umum lokasi penelitian

Lokai pada penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Sabilunnajah Simo, RT.03/RW.04,

Simorejo, Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Dimana desa tersebut dikelilingi persawahan dan mudah dijangkau dengan alat transportasi roda dua maupun roda empat namun jarak kecamatan ke jalan raya lumayan jauh kurang lebih memakan waktu 20 menit. Pondok pesantren ini terdiri dari Madrasah Ibtida'iyah, MTS, serta MA. Dibawah naungan KH. Anwar Zahid S.Pd. terletak disebelah utara Desa Temu Kecamatan Kanor.

### 2) Data Umum

#### (1) Distribusi Remaja Berdasarkan umur

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Umur di PondokPesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No.	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	12-13	45	95,7%
2.	14-15	2	4,3 %
Jumlah		47	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar (95,7%) usia responden adalah 12-13 tahun, sedangkan Sebagian kecil (4,3%) usia respoinden adalah 14-15 tahun yang mengalami disminore.

#### (2) Distribusi Remaja Berdasarkan Informasi Tentang Latihan *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise*

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi Tentang *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No.	Informasi Tentang Latihan <i>Abdominal Stretching</i> Dan <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentase %
1.	Pernah	6	12,8%
2.	Tidak pernah	41	87,2%
Jumlah		47	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang latihan *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* sebanyak 41 responden (87,2%)

(3) Sumber informasi tentang latihan *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang *Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

No.	Sumber Informasi Tentang <i>Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Prentase (%)
1.	Tidak ada	41	87,2%
2.	Internet	1	2,1%
3.	Petugas Kesehatan	5	10,6%
4.	Orang tua	0	0%
5.	Guru	0	0%
6.	Buku	0	0%
7.	Majalah	0	0%
8.	TV	0	0%
Total		47	100%

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden tidak mendapatkan sumber informasi tentang *abdominal stretching dan pelvic rocking exercise* dengan jumlah 41 responden (87,2%), 1 responden (2,1%) dari internet, 5 responden (10,6%) dari petuhas kesehatan.

### 3). Data Khusus

- 1) Tingkat Intensitas *Primary Dysmenorrhoea* Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhoea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Tabel 4 Karakteristik Resoonden Berdasarkan Trtingkat Intensitas Nyeri Haid Hari ke 1 Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhoea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No.	Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	6	12,8%
2.	Nyeri Sedang	32	68,1%
3.	Nyeri Berat	9	19,1%
Total		47	100%

Tabel 5 Karakteristik Resoonden Berdasarkan Trtingkat Intensitas Nyeri Haid Hari ke 2 Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhoea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No.	Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	6	12,8%
2.	Nyeri Sedang	32	68,1%
3.	Nyeri Berat	9	19,1%
Total		47	100%

Berdasarkan tabel 4 dan table 5 dapat diketahui bahwa didapatkan responden mengalami nyeri sedang senayak 32 responden lebih dari Sebagian (68,1%), Sebagian kecil (12,8%) 6 responden nyeri ringan, dan sebagian kecil (19,1%) 9 responden nyeri berat.

Tabel 6 Karakteristik Resoonden Berdasarkan Trtingkat Intensitas Nyeri Haid Hari ke 3 Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhoea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No.	Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching Dan Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	7	14,9%
2.	Nyeri Sedang	34	72,3%
3.	Nyeri Berat	6	12,8%
Total		47	100%

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil hampir seluruh (72,3%) 34 responden mengalami

nyeri sedang, dan Sebagian kecil (12,8%) 6 responden mengalami nyeri berat.

2). Tingkat Intensitas *Primary Dysmenorrhea* Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Nyeri Haid hari ke 1 Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No	Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> Dan <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Nyeri ringan	36	76,6%
2	Nyeri sedang	11	23,4%
3	Nyeri berat	0	0%
Total		47	100%

Berdasarkan table 7 dapat diketahui 36 responden hampir seluruh (76,6%) nyeri ringan, Sebagian kecil (23,4%) 11 responden nyeri sedang.

Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Nyeri Haid hari ke 2 Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No	Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> Dan <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Nyeri ringan	35	74,5%
2	Nyeri sedang	12	25,5%
3	Nyeri berat	0	0%
Total		47	100%

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil lebih dari sebagian (74,5%) 35 responden mengalami nyeri ringan, dan sebagian kecil (25,5%) 12 responden mengalami nyeri sedang.

Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Intensitas Nyeri Haid hari ke 3 Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

No	Sesudah Tindakan Terapi Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> Dan <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Nyeri ringan	40	85,1%
2	Nyeri sedang	7	14,1%
3	Nyeri berat	0	0%
Total		47	100%

Berdasarkan tabel 9 didapatkan hasil hampir seluruh (85,1%) 40 responden mengalami nyeri ringan, dan Sebagian kecil (14,1%) 7 responden nyeri sedang.

#### 4. Pembahasan

##### 1) Nyeri Sebelum Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Streaching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Hasil penelitian yang didapatkan dari data pengaruh terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* terhadap *primary dysminorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro. Bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan tindakan terapi kombinasi *Abdominal Streaching* dan *Pelvic Rocking Exercise*.

Sejalan dengan Penelitian (Syaiful & Naftalin, 2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenorea sebelum *abdominal stretching exercise* 50% responden mengalami dismenorea ringan dan sedang. Intensitas nyeri dismenorea setelah *abdominal stretching exercise* menunjukkan ada penurunan intensitas dismenorea setelah dilakukan intervensi

abdominal *stretching exercise* yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Salbiah (2017) didapat hasil skala nyeri sebelum diberi perlakuan yang paling banyak pada skala 4-6 atau berada pada skala nyeri sedang dengan frekuensi 37 mahasiswi, dan paling sedikit mengalami nyeri hebat pada skala 10 dengan 3 (5,4%) mahasiswi. Selama dismenore, terjadi kontraksi rahim karena peningkatan hormon prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi (Tarigan Dj Benny, 2013). Beberapa faktor resiko yang berhubungan dengan beratnya gejala dismenore adalah usia yang lebih muda saat terjadinya *menarche*, periode menstruasi yang lebih lama, banyaknya darah yang keluar selama menstruasi, perokok, riwayat keluarga dengan dismenore, obesitas dan penggunaan alkohol juga dihubungkan dengan terjadinya dismenore primer (Anurogo, 2011 dalam Wardina, 2017). Dismenorea primer yaitu nyeri saat menstruasi yang dialami perempuan usia subur dan tidak berhubungan dengan kelainan organ reproduksi. Dismenorea primer memiliki ciri khas yaitu rasa nyeri timbul sejak 1-2 hari menstruasi datang dan keluhan sakitnya agar berkurang setelah wanita bersangkutan menikah dan hamil. Penyebabnya berkaitan dengan pelepasan sel-sel telur (ovulasi) dari ovarium sehingga dianggap berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon (Devi, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar remaja putri pondok pesantren yang mengalami nyeri dismenore dan belum mengetahui teknik terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*. Hal ini juga dipengaruhi oleh lokasi penelitian dimana siswi dipondok pesantren tersebut jarang menggunakan telepon genggam serta minim akses untuk mencari informasi tentang pencegahan nyeri haid. Hal tersebut membuat responden kurang pengetahuan dalam menangani nyeri yang dirasakannya. Oleh karena itu diharapkan siswi dipondok pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro mengetahui cara untuk menurunkan skala haid dengan menggunakan intervensi terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise*.

## 2) Nyeri Setelah Tindakan Terapi Kombinasi *Abdominal Streaching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas skala nyeri dismenore yang dirasakan responden yang berada pada skala nyeri sedang dan nyeri ringan. Perlakuan pemberian terapi terapi *Kombinasi Abdominal Streaching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* ini dilakukan selama 30 menit dalam 3 hari. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi *Kombinasi Abdominal Streaching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

Teori yang dikemukakan Windastiwi, (2017) *abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Sedangkan menurut Kapoor et al (2017) *Pelvic rocking exercise* merupakan latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. dalam penelitiannya menyatakan bahwa *exercise* dapat membantu mengurangi nyeri, stress, meningkatkan mood dan kesehatan. Wanita yang berolahraga menunjukkan berkurangnya kejadian *dysmenorrhea* dan memiliki efek lebih positif daripada wanita yang hanya duduk berdiam diri. Salah satu *exercise* yang dapat mengurangi kram menstruasi dan gejala terkait adalah *pelvic rocking exercise*. Selain itu, *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri pada bagian punggung bawah.

Dismenore yang dialami responden dipengaruhi oleh usia responden yang mana pada penelitian ini banyak dari responden yang merupakan usia remaja awal sampai remaja pertengahan dimana pada usia ini tingkat kematangan remaja baik secara reproduksi maupun emosional belum sempurna, hal ini memungkinkan untuk responden mudah mengalami dismenore karena ketidaksiapan fisik maupun emosional. Intensitas nyeri yang dirasakan akan semakin bertambah apabila responden hanya terfokus pada nyeri tanpa melakukan apapun untuk mengalihkan perhatian dari nyeri tersebut. Nyeri haid bisa di atasi dengan menggunakan metode nonfarmakologi yaitu

*abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* dimana metode ini dapat menurunkan dan mengurangi rasa nyeri dengan resiko yang sangat rendah.

### 3) Pengaruh Terapi Kombinasi *Abdominal Stretching* Dan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap *Primary Dysmenorrhea*

Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 47 remaja putri belum diberikan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* rata-rata nyeri *dysmenorrhea* mengalami nyeri sedang, sedangkan rata-rata nyeri *dysmenorrhea* sesudah diberikan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking* tidak ada yang mengalami nyeri berat. Sedangkan dari uji analisis dengan uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,000$  hasil dimana  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_1$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat pengaruh terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* terhadap *primary dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

Efek relaksasi yang ditimbulkan dari *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* ini menyebabkan otot menjadi rilek sehingga kekakuan/stres pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. salah satu exercise yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*dysmenore*) adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* yang dilakukan pada saat *dysmenorrhea* untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot perut dan panggul.

Tujuan latihan kombinasi *Abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot.

Latihan *abdominal stretching* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta

mengurangi kram pada otot (Syafna,dkk, 2018). *Abdominal stretching* exercise dilakukan 3 hari sebelum menstruasi setiap pagi atau sore dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 30 menit (Syaiful & Naftalin, 2018). Sejalan dengan yang disampaikan Ningsih, et al (2013) menyatakan bahwa paket pereda nyeri disminore berupa *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri pada saat disminore.

Dari berbagai penjelasan diatas menunjukkan bahwasannya hasil pengaruh terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic ricking exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri haid karena pada saat melakukan gerakan tubuh dan peregangan otot terutama pada perut dan panggul akan meningkatkan kekuatan otot dan dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sebelum getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot. Selain itu tubuh melakukan gerakan-gerakan seperti peregangan otot yang ada di perut dan panggul disitu para remaja putri bisa merasakan ketenangan dan merasakan lebih rileks. Setelah peneliti memberikan intervensi terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic ricking exercise* yang mengalami nyeri ringan menjadi 36 orang dan yang mengalami nyeri sedang menjadi 11 orang. Adapun skala nyeri *dysmenorrhea* yang tidak mengalami perubahan sebanyak 3 orang yang berada diskala nyeri sedang. Faktor-faktor pencetus yang mempengaruhi skala nyeri tersebut tidak mengalami perubahan yaitu responden yang tidak melakukan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* secara mandiri tanpa arahan peneliti, lingkungan yang kurang nyaman serta keseriusan dalam melakukan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* sehingga ada skala nyeri responden yang tidak berubah. Dengan demikina pemberian terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking exercise* sangat efektif menurunkan intensitas skala nyeri haid.

## 5. PENUTUP

### Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data dan melihat hasil analisis, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang sebelum melakukan terapi kombinasi *abdominal stretching* dan *pelvic rocking*

*exercise* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

- 2) Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan setelah melakukan terapi kombinasi *abdominal streaching dan pelvic rocking exercise* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.
- 3) Terdapat pengaruh terapi kombinasi *abdominal streaching dan pelvic rocking exercise* terhadap *primary dysmenorrhea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sabilunnajah Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

#### Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan brbrapa saran sebagai berikut:

##### 1) Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan dapat lebih banyak memberikan informasi melalui penyuluhan- penyuluhan dan pendidikan sehingga dapat memberikan pengetahuan pada remaja tentang nyeri haid *abdominal streaching dan pelvic rocking exercise*

##### 2) Bagi Responden

Diharapkan remaja putri untuk lebih aktif mendapatkan informasi tentang disminore dan penanganannya sehingga dapat melakukan penanganan secara mandiri jika terjadi disminore.

##### 3) Bagi Institusi

Dosen dan tenaga kesehatan diinstusi diharapkan dapat meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan khususnya haid dan semua hal yang menyertainya sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

##### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan hal yang lebih luas, terkait teknik yang lebih efektif atau dengan jumlah responden lebih banyak dan bervariasi sehingga didapatkan data yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, A., & Ahmad, B. (2020). *Intensitas Dismenore Dan Pengobatan Analgetik Yang Digunakan Dalam Kalangan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. November.
- Amalia, R. (2020). *Dismenore Primer The Role Of Curcumin In Pgf2α And Pain Intensity Primary Dysmenorrhea*.
- Anugroho, (2011) dalam Windardina (2017). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: ANDI.
- Anjasmara, S. (2018). *Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon*.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>
- Beatrik, Y. (2018). *Pelaksanaan Perencanaan Terstruktur Melalui Implementasi Keperawatan*.
- Desmawati. (2021). Upaya Integrasi Penanganan Nyeri Haid dengan Abdominal Stretching pada Remaja Puteri di Pesantren Baitul Ulum El-Musawwa, Serang , Banten. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 142–147.
- Devi. N. 2012. Gizi saat sindrom menstruasi. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia
- Fatihah, W. M. (2019). *Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan Di Rumah Sakit*.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Fira, H., & Kusumawati, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(April), 400–407.
- Habeahan, H. (2017). *Rencana Keperawatan (Issue 1)*. Isa, N., Novadela, T.,



- Kapoor at, al. (2017). *The canadial journal of urology. Management in the prymarry care setting*, diakses pada 11 juli 2022
- Komariyah, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1247>
- Lina, M. (2017). *The Effectiviness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiviness of Dysme*. 1(April), 1–6. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.1237> Universitas Muhammadiyah Magelang
- Maimunah, S., Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2017). *Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non- Farmakologis Dismenore pada Remaja*. *Medula*, 7(5), 79–83
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 2332
- Ningrum, N. P. (2017). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore*. *Global Health Science*, 2(4), 325–331. Noor, W. K.,
- Ningsih, R., (2013). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Disminore di SMAN Kecamatan Curup*, Tesis, Universitas Indonesia
- Nurhadi. (2007). *Cara Mudah Tetap Sehat*. Diperoleh dari <http://www.hady82.com>.
- Oktarini, F. (2019). *Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK YPIB Majalengka Kabupaten*. 2(1).
- Pardede, I. P. (2019). *Diagnosa Keperawatan*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/jybnv>
- Pertiwi, N. . (2018). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Dengan Kesiapan Peningkatan Nutrisi Diwilayah Kerja UPT KESMAS Sukawati Gianyar*. Denpasar. 7.
- PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Puji, I. (2009). *Efektifitas Senam Disminore Dalam Mengurangi Disminore Pada Remja Putri di SMU N Semarang*. Skripsi. Dipublikasikan
- Qomariyah, U. (2019). Hierarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Tokoh Dalam Novel Pesantren Impian. *Jurnal Sastra Indonesia*, 8(2), 103–110. Nur, N.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. 4, 9–15.
- Saputra, Y. A. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sari, I. M. A. P. (2019). *Aplikasi Senam Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Remaja Putri*. 88, 2086320.

- Syafna, dkk (2018). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Disminore*. Universitas Riau
- Syaiful & Naftalin (2018). *Abdominal Stretching exercise Menurunkan Intensitas Disminore Pada Remaja Putri*. Mahasiswa PSIK FIK Universitas Gresik
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia Dan Aktivitas Fisik Yang Ringan Mempengaruhi Faktor Risiko Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 437–444.
- Sitohang, D. (2019). *Pelaksanaan Proses Pengkajian Keperawatan Di Rumah 38 Universitas Muhammadiyah Magelang Sakit*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tn7dy>.
- Solehati, T., Trisyani, M., & Kosasih, C. E. (2018). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Keluhan Tentang Menstruasi Diantara Remaja Puteri. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i2.110>
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Journal of Public Health*, 3(2), 71–79.
- Wahit, L. dan J. (2015). *Buku Ajaran Ilmu Keperawatan Dasar (2<sup>nd</sup>.;A. Suslia, Ed.)*. Jakarta: Catur Sasongko
- Wahyuni, E. (2017). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri*. X(1), 65–70.
- Willkons, A. (2012). *Rencana Asuhan Keperawatan Dan Dokumentasi Keperawatan : Diagnose Keperawatan dan Masalah Kolaboratif (edisi 9)*, Jakarta : ECG
- Windastiwi, (2017). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea. *Jurnal Kebidanan*. 6 (12), 20.
- Wulanda, C. (2020). *Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019*. 1(1), 1–11.
- Yunizal, I. N. (2021). *Pencegahan Serangan Disminore Dengan Penerapan Senam Disminore Bagi Remaja di SMK 3 Muhammadiyah Palembang*. 3(1), 248–257.