

DOI: <https://doi.org/10.36568/gebindo.v11i2.66>

Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan

Dea Rosalia Putri

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya;
dea.rosalia.p@gmail.com

Evi Pratami, SST, M.Keb

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya;
jihan.evi@gmail.com

Kharisma Kusumaningtyas, SSiT, M.Keb

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya;
kharisma.kusumaningtyas@gmail.com

Sukesi, A.Per.Pend, S.Kep.NS, M.Kes

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya;
sukesi.maritim64@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is pain, cramps in the waist to the lower abdomen that can interfere with daily activities that occur during and before menstruation. One of the efforts to overcome pain can be using pharmacological methods by consuming analgesic drugs such as mefenamic acid, Ibu Profen, and Nefroxen. While non-pharmacology is an effort that does not use drugs so that it does not cause side effects. The purpose of this study is to determine the effect of Abdominal Stretching Exercise on dysmenorrhea in adolescent girls. This research is a pre-experimental research which is one group pretest posttest design. The population in this study were all students of class XI at MAN Bangkalan who experienced dysmenorrhea as many as 84 people. The sample size in this study used the Slovin formula with a sample size of 70 respondents in class XI at MAN Bangkalan with purposive sampling technique. The independent variable in this study is Abdominal Stretching Exercise, the dependent variable is dysmenorrhea. The instruments in this study used the Numeric Rating Scale (NRS), Standard Operating Procedures (SOP) and Observation Sheets. The analysis in this study used the Wilcoxon test. The results showed that before giving abdominal stretching exercise, most of them experienced mild pain and after giving abdominal stretching exercise, half experienced pain scale. From the results of the analysis using the Wilcoxon test with a significance value of p-value 0.000, which means that there is an effect of abdominal stretching exercise on dysmenorrhea in adolescent girls at MAN Bangkalan. So it can be concluded that giving Abdominal Stretching Exercise to adolescent girls can reduce dysmenorrhea. It is hoped that after doing the Abdominal Stretching Exercise, the respondent can apply every time they experience menstruation to reduce the pain of dysmenorrhea they experience

Keywords: Abdominal Stretching Exercise, dysmenorrhea.

ABSTRAK

Dismenore merupakan rasa sakit, kram pada pinggang hingga perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang terjadi saat dan sebelum menstruasi. Salah satu upaya mengatasi nyeri dapat menggunakan Metode *farmakologis* dengan mengkonsumsi obat-obat *analgetik* seperti asam *mefenamat*, *ibu profen*, dan *nefroxen*. Sedangkan *non farmakologi* merupakan upaya yang dilakukan tidak menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping. Tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen yang bersifat *one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa Kelas XI Di MAN Bangkalan yang mengalami *dismenore* sejumlah 84 orang. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel 70 responden kelas XI di MAN Bangkalan dengan teknik *Purposive sampling*. Variabel *indenpenden* dalam penelitian ini adalah *Abdominal Stretching Exercise*, variabel *dependen* adalah *dismenore*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), Standart Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian *abdominal stretching exercise* sebagian besar mengalami nyeri skala ringan Dan setelah pemberian *abdominal stretching exercise* setengahnya mengalami skala tidak nyeri. Dari Hasil analisis menggunakan

Uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi *p-value* 0,000 yang artinya adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri di MAN Bangkalan Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *Abdominal Stretching Exercise* kepada remaja putri dapat mengurangi *dismenore*. diharapkan setelah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* responden dapat menerapkan setiap mengalami menstruasi untuk mengurangi nyeri *dismenore* yang dialaminya

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise, dismenore.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan rasa sakit, kram pada pinggang hingga perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang terjadi saat dan sebelum menstruasi. Menurut Fidiarti (2018) dikutip oleh Faridah (2019), sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja. Menurut Nathan (2011) dikutip oleh Faridah (2019), menyatakan bahwa 30-60% wanita mengalami *dismenore*.

Angka kejadian *dismenore* di Indonesia terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Martin, 2021). Di Jawa Timur menunjukkan angka kejadian *dismenore* primer sebanyak 71,3% (Hasna, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 07 Maret 2022 di MAN Bangkalan dengan jumlah Kelas XI yang berjumlah 128 siswa yang didapatkan 84 siswa perempuan mengalami *dismenore*. Serta melakukan wawancara pada 10 siswa perempuan dengan hasil 3 orang mengalami *dismenore* dan melakukan mengompres perut menggunakan kompres hangat, 4 orang mengalami *dismenore* dan meminum obat pereda nyeri dan 3 orang tidak mengalami *dismenore*

Penyebab *dismenore* terjadinya kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin leher rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi miometrium yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uteri, bekuan darah(stolsel), sel sel epitel dan soma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina,vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat menstruasi (Yuanita, 2018). *Dismenore* primer sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat (Ketut anita, 2019)

Dampak mikro yang terjadi menurut Anis (2018), dalam kasus *dismenore* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sulit konsentrasi dan perubahan nafsu makan. Dampak makro dalam kasus *dismenore* pada *dismenore* primer tidak ditemukan kelainan ginekologik. Sedangkan pada *dismenore* sekunder berhubungan dengan kelainan kongenital atau kelainan organik di pelvis yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya *endometritis*, mioma uteri (tumor jinak kandungan), *stenosis servik*, *malposisi* uterus.

Menurut Fidiarti (2018) dikutip oleh Faridah (2019), sekitar 10% remaja yang mengalami nyeri haid akan mempengaruhi aktivitas akademik dan sosialnya. Menurut Nathan (2011) dikutip oleh Faridah (2019) 7-15% tidak dapat pergi ke sekolah atau bekerja.

Upaya mengatasi nyeri menurut Gagua T (2012) dikutip oleh Nuralam (2020), dapat menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologi merupakan salah satu upaya mengatasi nyeri haid dengan mengonsumsi obat-obat analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, natrium niklofenat dan nefroxen. Sedangkan menurut Rahmawati (2021) metode non farmakologi merupakan upaya yang dilakukan tidak menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping.

Tindakan yang dilakukan dalam metode ini seperti mandi air hangat, meletakkan botol isi air hangat di bagian perut, refleksi mendengarkan music, peregangan fisik. Untuk mengatasi intensitas nyeri haid tidak harus mengonsumsi obat-obatan yang berefek samping yaitu dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* (ASE) dilakukan selama 10-15 menit (Rahmawati, 2021).

Dalam penelitian Salbiah (2015) disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum melakukan latihan ASE dan sesudah melakukan latihan ASE. Berdasarkan penelitian Dewi (2018) berarti terdapat pengaruh ASE terhadap efektifitas penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Latihan ASE ini efektif dalam mengurangi rasa sakit pada remaja yang mengalami *dismenore*. ASE ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks, meregang dan terjadi pelebaran sehingga membantu melancarkan sirkulasi darah

dan oksigen pada otot perut yang menyebabkan nyeri berkurang (Anis, 2018)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap dismenore pada remaja putri di MAN Bangkalan".

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya pengaruh *abdominal stretcing exercise* terhadap dismenore pada remaja putri

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah H1: Ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre eksperimen dengan rancangan penelitian *one grup pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan di MAN Bangkalan pada bulan Januari sampai Mei 2022. Populasi dalam penelitian Seluruh siswa perempuan kelas XI di MAN Bangkalan yang mengalami dismenore sejumlah 84 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability Sampling* yaitu jenis teknik *Puposive Sampling*. Terdapat dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah *Abdominal Stretching Exercise* sedangkan variabel dependen (variabel terikat) adalah *Dismenore*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), Lembar Observasi dan SOP dan untuk proses pengambilan data adalah sebelum diberikan perlakuan dilakukan pengukuran tingkat nyeri dismenore menggunakan skala NRS pada menstruasi hari pertama, selanjutnya diberikan *abdominal stretching exercise* pada waktu hari pertama menstruasi selama 10-15 menit dan setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* peneliti melakukan pengukuran kembali tingkat nyeri dismenore menggunakan skala NRS. Untuk menganalisis Pengaruh *abdominal Stretching Exrcise* terhadap dismenore pada remaja putri menggunakan analisis non parametrik dengan Uji *Wilcoxon*.

HASIL

1. Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentasi (%)
16 Tahun	19	27,1
17 Tahun	45	64,3
18 Tahun	6	8,6
Total	70	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia di MAN Bangkalan kelas XI diketahui yaitu berjumlah 70 responden, sebagian besar dari remaja putri berusia 17 tahun yaitu 64,3% atau berjumlah 45 responden.

2. Tingkat Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Dismenore sebelum dan sesudah pemberian *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri Bangkalan

Tingkat Dismenore	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0,0	35	50,0
Ringan	50	71,4	32	45,7
Sedang	17	24,3	3	4,3
Berat	3	4,3	0	0
Total	70	100	70	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 70 responden saat sebelum diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise*, sebagian besar mengalami nyeri skala ringan sebanyak 50 orang (71,4). Setelah diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise*, setengahnya mengalami penurunan nyeri menjadi tidak nyeri sebanyak 35 orang (50%).

3. Uji normalitas data

Tabel 3 Uji normalitas data terhadap nilai Sebelum dan sesudah *dismenore* remaja putri di MAN

Bangkalan		
Nilai Skala Nyeri	<i>Kalmogorov-Smirnov</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>
<i>Dismenorea</i> Sebelum dilakukan <i>Abdominal Streching Exercise</i>	0,000	0,000
<i>Dismenorea</i> Setelah dilakukan <i>Abdominal Streching Exercise</i>	0,000	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov* didapatkan bahwa hasil sebaran data tidak normal. Syarat untuk analisis bivariate dengan menggunakan Uji T diantaranya adalah Skala data ordinal dan hasil uji normalitas sebaran data berdistribusi normal. Dalam penelitian ini belum memenuhi syarat tersebut sehingga sebagai alternatifnya menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan.

4. Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* terhadap *dismenore* pada remaja

Tabel 4 Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* terhadap *dismenore* pada remaja di MAN Bangkalan

Tingkat Perlakuan	Standart Deviasi	<i>p-value</i>
Sebelum	1,478	0,000
Setelah	1,160	

Signifikan $\alpha = 0,05$

Berdasarkan Uji Statistik *Wilcoxon* didapatkan *p-value = 0.000* maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang artinya Terdapat Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Di MAN Bangkalan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat *Dismenore* Sebelum Pemberian *Abdominal Streching Exercise*

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat *dismenore* (nyeri haid) pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat *dismenore* sebelum dilakukan perlakuan *abdominal stretching exercise* didapatkan sebagian besar mengalami nyeri skala ringan, sebagian kecil mengalami nyeri skala sedang dan berat.

Dismenore merupakan nyeri perut saat menstruasi dengan rasa kram dan terpusat *diabdomen* bagian bawah. Keluhan nyeri haid dapat bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Keperahan *dismenore* berhubungan langsung dengan lama dan jumlah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas / nyeri (Prawihardjo, 2017). Remaja putri yang mengalami *dismenore* didapatkan kadar *prostaglandin* lebih tinggi dibandingkan remaja putri yang tidak *dismenore*. Peningkatan kadar *prostaglandin* mengakibatkan kontraksi uterus dan *vaskonstriksi* pembuluh darah aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapatkan *supply* oksigen (Anggraheni, 2020).

Menurut Fidiarti (2018) remaja yang mengalami nyeri haid akan mempengaruhi aktivitas akademik dan sosialnya. Menurut Anis (2018) *Dismenore* bila tidak segera ditangani akan mempengaruhi kualitas hidup yaitu penurunan minat terhadap aktivitas, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, mudah marah, gangguan mood, sifat konsentrasi dan perubahan nafsu makan.

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia dapat mempengaruhi *intensitas* nyeri haid dengan melakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri kelas XI di MAN Bangkalan diketahui sebagian besar berusia 17 tahun.

Terdapat beberapa faktor risiko penyebab nyeri haid (*dismenore*) yaitu *menarche* dini (kurang dari 11 tahun), tidak pernah melahirkan (*nullipara*) darah menstruasi yang banyak, merokok, riwayat nyeri menstruasi pada keluarga. Umumnya *menarche* yang terjadi lebih awal dari usia normal dimana alat reproduksi belum siap untuk mengalami perkembangan dan juga masih terjadi penyempitan pada leher Rahim maka akan timbul rasa sakit ketika mengalami menstruasi (Morgan & Hamilton, 2009 dalam Wulandari 2017)

Menurut peneliti Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Nyeri haid ini biasanya melai pada saat siklus telah menjadi ovulasi dalam tahun-tahun usia reproduksi dan siklus regular. Pada usia 14-17 tahun merupakan masa remaja yang tergolong

usia muda sehingga remaja pada usia ini masih kurang mampu memahami masalah yang ada pada dirinya dan juga tidak begitu peduli dengan cara mengatasi masalah yang mereka alami, sebagian banyak remaja yang mengalami nyeri haid cenderung mengatasinya dengan membawa tidur. tidak ada satupun yang menanganinya dengan olahraga atau latihan.

2. Tingkat *Dismenore* Setelah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan distribusi frekuensi nilai setelah pemberian *abdominal stretching exercise* pada remaja putri menunjukkan bahwa setengahnya mengalami penurunan nyeri menjadi tidak nyeri, sebagian kecil mengalami nyeri ringan Hal ini ada perbedaan tingkat *dismenore* yang dirasakan remaja putri kelas XI MAN Bangkalan setelah dilakukan Pemberian *abdominal stretching exercise*.

Pada penelitian ini gerakan *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 10-15 menit selama satu hari dengan tujuan mempersiapkan kondisi fisik, meningkatkan volume darah ke organ reproduksi, memperlancarkan pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami *vasokonstriksi*, menurunkan *prostaglandin*, merangsang *endorphin* sehingga *dismenore* berkurang. *Intensitas* nyeri haid akan semakin berkurang karena gerakan *abdominal stretching exercise* mampu melancarkan peredaran darah keseluruhan tubuh termasuk organ reproduksi sehingga nyeri haid dapat berkurang.

Gerakan *abdominal stretching exercise* dianjurkan dilakukan setiap hari selama 2 hari karena kadar *prostaglandin* akan meningkat pada awal menstruasi (Purwanti, 2014). Menurut Ariningtyas (2017) penanganan *dismenore* dengan cara *non farmakologi* lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Pelaksanaan *non farmakologi* meliputi kompres hangat, latihan *abdominal stretching exercise*, *massase*, yoga, relaksasi aromaterapi dan terapi musik

Adanya hubungan kebiasaan olahraga atau latihan (*exercise*) terhadap kejadian *dismenore* dapat meningkatkan aliran darah dan *metabolisme* menuju uterus sehingga dapat menurunkan nyeri akibat *hipoksia* dan *iskemia*. Perempuan yang melakukan latihan secara rutin akan meningkatkan imunitas tubuh dan mengalami perubahan hormonal karena dengan latihan dapat menekan produksi *prostaglandin* dan meningkatkan *sekresi endorphen*. *Endorphen* dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. *Endorphen* berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan nyeri *dismenore*. *Stretching* (peregangan) merupakan aktivitas fisik yang paling sederhana. *Stretching* merupakan suatu latihan atau memelihara dan mengembangkan *fleksibilitas* dan kelenturan. Adapaun salah satu cara *exercise* untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise* (Milasari, 2018).

Menurut peneliti olahraga merupakan suatu manajemen *non farmakologis* yang aman digunakan karena menggunakan proses *fisiologis* diri dalam tubuh manusia itu sendiri. Oleh karena itu latihan *abdominal stretching exercise* ini dapat mengurangi *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada responden yang mengalami intensitas nyeri *dismenore* berat. Tingkat nyeri berat menjadi tidak ada dan mengungkapkan bahwa senam yang teratur menjadikan otot-otot jauh lebih kuat karena *kreatin* yang merupakan unsur kimia yang terdapat dalam otot diaktifkan, sehingga pertumbuhan otot terpicu, hal ini sangat baik untuk menunjang pertumbuhan remaja. Senam dapat meningkatkan kemampuan otak berfungsi optimal pada remaja, karena senam dapat merangsang peredaran darah, sehingga dapat membawa lebih banyak oksigen ke otak selain itu produksi *neutransmitter* akan terpicu sehingga fungsi otak dapat terpelihara.

3. Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Kelas XI MAN Bangkalan

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa didapatkan hasil uji statistik dengan uji *wilcoxon p-value* $0,000 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri kelas XI di MAN Bangkalan.

Abdominal Stretching Exercise merupakan salah satu bentuk peregangan relaksasi yang dirancang sebagai solusi yang efektif dalam mengatasi atau mengurangi intensitas nyeri pada saat haid.

Abdominal Stretching Exercise yang dilakukan secara rutin akan melenturkan otot-otot dan meningkatkan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut menurunkan *dismenore*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ-organ reproduksi sehingga melancarkan pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami *vaskonstriksi* sehingga nyeri dapat berkurang (Laili, 2012)

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Nikmah (2018) mengatakan bahwa *abdominal stretching exercise* terutama pada perut yang dilakukan 10-15 menit oleh remaja. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan selain juga merupakan salah satu teknik relaksasi yang akan menghasilkan hormon *endorphin*. Sehingga merupakan alternatif pereda nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alam (2020) menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri haid *dismenore* pada mahasiswi DIII Analisis kesehatan, dengan hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* pada penurunan nyeri haid.

Menurut peneliti *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan *intensitas* nyeri haid seseorang, karena otak akan menghasilkan zat kimia yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri *dismenore*, akan tetapi semua tergantung ketelatenan dari pada seseorang sendirian dalam melakukan latihan atau olahraga ini. Dalam penelitian ini peneliti sudah memberikan informasi tentang latihan *abdominal stretching exercise*, dimana dalam prosesnya peneliti mempraktikkan *abdominal stretching exercise* dan diikuti oleh responden.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan data yang diperoleh tentang Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap *dismenore* pada remaja putri di MAN Bangkalan.

1. Remaja Putri di MAN Bangkalan sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* sebagian besar mengalami *dismenore* ringan
2. Remaja Putri di MAN Bangkalan setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* setengahnya tidak mengalami *dismenore*
3. *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di MAN Bangkalan

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraheni, Selfa Diba. 2020. *Literatur Review: Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
2. Alpia Rahmawati Suganda, R.S (2021) *Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri (LTA.8077) (Doctoral dissertation Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya)*
3. Ariningtyas, N., Uluwiyatun., & Adhistry, Y. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dysmenorrea pada Siswi SMK Negeri 2 Sewon Bantul Tahun 2017*. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 10(2). 204-215
4. Faridah. (2019). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 69-73
5. Herdianti, Ketut Anita, Nyoman Gede Wardana, and I. Nyoman Mangku Karmaya. "Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan *dismenore* primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017." *Bali Anatomy Journal* 2.1 (2019): 25-29.
6. Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam *dismenore* pada remaja putri di sman 2 jember*
7. Milasari, B. R. D. 2018. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al UKHUWAH Sukoharjo*
8. Nuralam, N., Dharmayanti, N. D., & Jumhati, S. (2020). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 213-220.
9. Nikmah, Anis Nikmatul. 2018. *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja putri*. *Jurnal Kebidanan*, 4 (3): 119-123
10. Ningsih, Dewi Andariya. "Pengaruh senam *Abdominal Stretching* terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri *Dysmenorhea* Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018." *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)* 1.2 (2018): 87-96
11. Purwanti. 2014. *Asuhan Kebidanan pada Remaja dengan Dismenore Primer di STIKES 'Aisyah Yogyakarta*.