

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366




Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* Dengan Instrumen Klasik terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Desa Cilember Kabupaten Bogor

Fina Sancaya Rini^{1*}, Lena Sri Diniyati¹

¹Akademi Kebidanan Al-Ikhlas Cisarua, Jalan Hankam Desa Jogjogan Kec.Cisarua, Kab. Bogor 16750, Indonesia.

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Name: Fina Sancaya Rini E-mail: finasancayarini@gmail.com</p>	<p><i>WHO (World Health Organization) explains that the incidence of dysmenorrhea in the world is very large, namely that more than 50% of women of reproductive age in every country experience menstrual pain, both primary and secondary. Severe dysmenorrhea is a sign and symptom of diseases such as endometriosis which can result in infertility or difficulty in having children (Sarwono, 2016). The lack of knowledge of young women regarding the management of dysmenorrheal pain can have a negative impact on the health of their reproductive organs. The aim of the research was to determine the effect of Abdominal Stretching Exercise with Classical Instruments on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women at the Islamic Boarding School in Cilember Village, Bogor Regency in 2021. The design of this research used experimental research. This study has a One Shot Case Study design, namely a design where a group is given treatment. The sampling technique uses accidental sampling and statistical tests using the T-Test Dependent test. The total population of this study were 68 people and the number of samples who were menstruating and experiencing dysmenorrhea were 51 people. After carrying out statistical testing using the Dependent T Test, the results obtained were P value = 0.000 with a degree of significance < α = 0.005, which means that there was an effect of Abdominal Stretching Exercise with Classical Instruments on reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers at the Islamic Boarding School in Cilember Village, Bogor Regency, Year 2021. Based on the results of research conducted on January 8 2021 at the Cilember Village Islamic Boarding School. There is a significant relationship or influence between Abdominal Stretching Exercise using Classical Instruments on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women</i></p>
<p>Keywords: <i>Dismenorrhea_1</i> <i>Abdominal Streching Exercise_2</i></p>	<p>A B S T R A K</p> <p><i>WHO (World Health Organization) menjelaskan angka kejadian dysmenoreha di dunia sangat besar yaitu terdapat lebih dari 50% wanita usia produktif di setiap negara mengalami nyeri haid baik primer maupun skunder. Dismenorea hebat menjadi suatu tanda dan gejala dari penyakit misalnya endometriosis yang dapat mengakibatkan intertilitas atau sulitnya mendapat keturunan (Sarwono, 2016). Kurangnya pengetahuan remaja putri mengenai</i></p>
<p>Kata Kunci: <i>Dismenore_1</i> <i>Latihan peregangan perut_2</i></p>	

	<p>penanganan nyeri dismenorhea dapat berdampak buruk pada kesehatannya organ reproduksinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan Instrumen Klasik terhadap penurunan intensitas nyeri <i>dismenorrhea</i> pada remaja putri di Pondok Pesantren Desa Cilember Kabupaten Bogor tahun 2021. Desain pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian ini berdesain <i>One Shot Case Study</i> yaitu dengan desain dimana terdapat suatu kelompok diberi <i>treatment</i>/perlakuan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan <i>accidental sampling</i> dan uji statistic dengan menggunakan uji T-Test Dependent. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 68 orang dan jumlah sampel yang sedang menstruasi dan mengalami <i>dismenorrhea</i> adalah sejumlah 51 orang. Setelah dilakukan pengujian statistic dengan menggunakan uji T Test Dependen didapatkan hasil <i>P value</i> = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\alpha=0,005$ yang artinya ada pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dengan Instrumen Klasik terhadap penurunan nyeri haid (<i>dismenorrhea</i>) pada remaja di Pondok Pesantren Desa Cilember Kabupaten Bogor Tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 08 Januari 2021 di Pondok Pesantren Desa Cilember Adanya hubungan atau pengaruh signifikan antara Abdominal Stretching Exercise dengan menggunakan Instrumen Klasik terhadap penurunan intensitas nyeri <i>dismenorea</i> pada remaja putri.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>Copyright © 2023 Authors</p>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun secara intelektual. Salah satu perubahan fisiologis dan hal yang paling sering terjadi dalam kehidupan remaja adalah terjadinya onset menarche, yang sering kali dikaitkan dengan masalah menstruasi (Aboushady & El-saidy, 2016).

Pada waktu menstruasi perkara yang di alami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, hal ini dapat disebut *dismenorrhea*.

Dismenorrhea merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja perempuan yaitu rasa nyeri pada saat menstruasi. *Dismenorrhea* dapat dibagi menjadi dua yaitu *dismenorrhea* primer dan sekunder. *Dismenorrhea* primer dengan ditandai nyeri kram di perut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala nyeri gastrointestinal, mual, muntah dan sakit kepala . *Dismenorrhea* sekunder dengan gejala yang sering muncul yaitu berupa kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah menarche (Aboushady & El-saidy, 2016).

Data WHO (*World Health Organization*) menjelaskan angka kejadian dysmenorhea di dunia sangat besar yaitu terdapat lebih dari 50% wanita usia produktif di setiap negara mengalami nyeri haid baik primer maupun sekunder. Di Amerika ditemui dengan presentase 90% mengalami Dismenorrhea, sekitar 10%-15% diantaranya mengalami *dismenorrhea* berat yang mengakibatkan mereka tidak bisa melakukan aktivitas apapun. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan sekitar 72% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun mengalami *dismenorrhea*.

Angka kejadian *dismenorrhea* di Indonesia terdapat sebesar 64,25% yang terdiri dari sekitar 54,89% *dismenorrhea* primer dan terdapat 9,36% dengan *dismenorrhea* sekunder. Penderita *Dismenorrhea* primer dialami oleh 60-75% usia remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan hingga berat dan seperempatnya lagi mengalami nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016).

Salah satu penelitian tentang nyeri haid pada remaja mendapatkan hasil penelitian bahwa angka kejadian *dismenorrhea* di Jawa Barat cukup tinggi, didapatkan hasil

54,9% wanita usia produktif yang mengalami *dismenorrhea* terdiri dari sekitar 24,5% wanita mengalami *dismenorrhea* ringan, 21,28% wanita mengalami *dismenorrhea* sedang dan 9,36% wanita mengalami *dismenorrhea* berat (Sanusi, 2016).

Dampak yang sering terjadi akibat *dismenorrhea* berupa gangguan dan serta menurunnya aktivitas sehari-hari serta menurunnya kinerja akibat dari gejala yang muncul berupa rasa mual, kadang disertai muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid adalah hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakitnya sulitnya mendapat keturunan.

Upaya pemerintah dalam menghadapi masalah kesehatan remaja diatur dalam Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif juga rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model

pelayanan dalam kesehatan remaja yang dapat memenuhi kebutuhan, hak “selera” remaja di beberapa Provinsi juga diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja atau PKPR. Sebutan ini merupakan terjemahan dari istilah adolescent friendly health service (AFHS) yang sebelumnya kita kenal dengan nama youth friendly health service (YFHS). Memberi layanan pada remaja dengan cara menggunakan model PKPR ini merupakan salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja mulai diselenggarakan di tingkat pelayanan kesehatan dasar yaitu puskesmas, rumah sakit dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul.

Beberapa upaya untuk mengurangi nyeri haid salah satunya yaitu dengan melakukan latihan *abdominal streching exercise* (peregangan perut) dengan instrument klasik. *Abdominal streching exercise* adalah suatu latihan peregangan berujuan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut diharapkan dapat mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenorrhea*). Dengan melakukan olahraga/latihan dengan baik dan benar akan merangsang peningkatan produksi hormon endorphen sehingga dapat

memberikan perasaan nyaman tenang dan meningkatnya daya tahan terhadap perasaan nyeri terutama nyeri menstruasi (*dismenorrhea*) (Tarigan, 2013). *Abdominal streching exercise* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerak-gerakkan panggul, dengan posisi lutut-dada serta latihan pernapasan dada. Latihan ini dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid.

Selain itu, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi nyeri haid, seperti mengkonsumsi herbal, istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa obat remaja agar tetap dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuannya untuk mengurangi dismenorea dengan memberikan pengobatan farmakologis seperti pereda nyeri. Intervensi non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore salah satunya dengan penggunaan teknik relaksasi, olahraga dan yoga.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Peregangan Otot Perut (abdominal Muscle Stretching) Dengan Instrumen Klasik Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Desa Cilember Kabupaten Bogor Tahun 2021”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini berdesain *One Shot Case Study* yaitu dengan desain dimana terdapat suatu kelompok diberi *treatment*/perlakuan sedangkan suatu kelompok menerima perlakuan kemudian hasilnya dipantau. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *accidental sampling* dan uji statistic dengan menggunakan uji T-Test Dependent. Menggunakan Data primer dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS) dan observasi. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 68 orang. Sampel yang diambil menggunakan Tehnik Accidental Sampling (Sugiyono, 2013) yaitu sampel yang tersedia pada saat penelitian dilakukan dalam

HASIL

A. Hasil Univariat

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur remaja di pondok Pesantren desa Cilember.

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	15-16 tahun	39	76,5
2.	17-18 tahun	12	23,5
	Jumlah	51 orang	100

Sumber : data Primer, 2021.

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 15-16 tahun yaitu. 39 orang (76,5%) dan

penelitian ini mencakup semua remaja yang sedang menstruasi dan mengalami dismenorea sebanyak 51 responden.

Tabel 2. Distribusi frekuensi dismenorea sebelum dilakukan tindakan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik pada remaja putri di pondok Pesantren desa Cilember.

No	Intesitas nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Nyeri sedang (1,2,3,4,5)	21	41,2
2.	Nyeri berat (6,7,8,9,10)	30	58,8
	Jumlah	51 orang	100

Sumber : data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid sebelum dilakukan tindakan *Abdominal Stretching Exercise* dengan Instrumen Klasik pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Desa Cilember dengan responden tertinggi kelompok Sangat Nyeri yaitu 30 orang (58,8%).

paling sedikit pada kelompok umur 17-18 tahun yaitu 12 orang (23,5%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengaruh setelah dilakukan tindakan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik pada remaja putri di pondok Pesantren desa Cilember.

No	Intesitas nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Berpengaruh	51	100
2.	Tidak berpengaruh	0	0
	Jumlah	51 orang	100

Sumber : data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan *Abdominal Stretching Exercise* dengan Instrumen

Klasik responden tertinggi kelompok Berpengaruh yaitu 51 orang (100,0%) dan responden terendah dengan kelompok Tidak Berpengaruh yaitu 0 orang (0 %).

B. Hasil Univariat

Tabel 4. Analisis hubungan pengaruh abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik pada remaja putri di pondok Pesantren desa Cilember

variabel	Mean	SD	Se	N	OR (95% CI)	P
Sebelum tindakan	1,59	.497	0,70	51	8.452.448-.728	.000
Setelah tindakan	1,00	.000	0,70	51	8.452.448-.728	

Sumber : data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 4 terlihat nilai mean yang sebelum dilakukan Abdominal Streching Exercise dengan Instrumen Klasik adalah 1,59 dengan standar deviasi 0,497. Sedangkan pengukuran sesudah dilakukan tindakan adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,00. Perbedaan ini di uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\alpha=0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR= 8,452 artinya ada pengaruh Abdominal Streching Eercise dengan Instrumen Klasik terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Desa Cilember.

Tabel 5. Analisis hubungan pengaruh abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik terhadap dismenorea berdasarkan intensitas nyeri pada remaja putri di pondok Pesantren desa Cilember

variabel	Me an	SD	Se	N	OR (95% CI)	P
Berpeng aruh	1,0 0	.00 0	.00 0	5 1	8.452.4 48-.728	.00 0
Tidak berpenga ruh	0	0		0	0	

Sumber : data Primer, 2021.

Berdasarkan tabel 5 terlihat nilai mean yang berpengaruh dilakukan Abdominal Streching Exercise dengan Instrumen Klasik adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,00. Sedangkan pengukuran tidak berpengaruh dilakukan Abdominal Streching Exercise dengan Instrumen Klasik adalah 0 dengan standar deviasi 0. Perbedaan ini di uji dengan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai P value = 0,000 dengan derajat kemaknaan $\alpha=0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR= 8.452 artinya ada pengaruh Abdominal Streching Exercise dengan Instrumen Klasik terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Desa Cilember.

PEMBAHASAN

Abdominal Streching Exercise adalah metode Streching atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat dismenorea. Remaja dengan dismenore terutama mengalami otot perut bagian bawah yang bersifat siklus sebagai akibat kontraksi dinding rahim yang kuat dan berkepanjangan, yang menyebabkan kelelahan otot dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga diperlukan olahraga untuk menghilangkan otot tersebut. Selain itu, peregangan atau olahraga merupakan pengobatan bebas obat yang aman dan tidak menimbulkan efek samping farmakologis. Seperti yang dikemukakan oleh Woo dan Mc exercise merupakan salah satu manajemen non farmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologi (Woo & McEneaney, 2010).

Tujuan latihan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida didalam sel serta menstimulasi aliran drainase system 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.

Gerakan Abdominal Streching Exercise dengan Instrumen Klasik ini dapat menstimulasi tubuh menghasilkan endorphen. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar endorphen dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea yang sedang dialami oleh remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan klasifikasi yang paling tinggi berdasarkan usia (15-16 tahun) sebanyak 39 orang (76,5%). Hal ini sesuai dengan teori (Harnani et al., 2015) yang menyatakan bahwa dismenore primer terjadi pada awal siklus menstruasi dan nyerinya meningkat pada masa remaja sekitar umur 15-17 tahun dan puncak nyeri yang dialami adalah ketika umur 20-24 tahun. Ini terjadi pada usia remaja karena adanya optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin meningkat yang akhirnya timbul rasa sakit ketika menstruasi atau dismenore.

Selain itu, ada factor ketidaktahuan informasi tentang sesuatu akan membuat seseorang tidak bias melakukan tindakan pencegahan ataupun pengobatan terhadap masalah yang dihadapi dan memicu munculnya stress, begitu juga dengan nyeri dismenorea yang tidak diketahui dengan baik akan berdampak kurangnya tindakan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi serangan nyeri. Lemone dan Burke (2008) menyebutkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan persepsi nyeri dan sebaliknya nyeri dapat menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa klasifikasi yang paling tinggi yang mengalami dismenore dengan intensitas Sangat nyeri sebanyak 30 orang (58,8%) dan responden terendah yang mengalami dismenore dengan intensitas Nyeri sebanyak 21 orang (41,2%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yumnus Nisak (2018) bahwa hamper setengahnya responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%). Dismenorrhea adalah nyeri pada saat menstruasi di perut bagian bawah yang ditandai dengan muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing (Rimsalinda, 2015). Nyeri merupakan suatu keadaan atau yang dirasakan seseorang yang bersifat subyektif, hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan

atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Biasanya nyeri haid dapat ditandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. Nyeri mulai timbul sesudah atau selama haid mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Peneliti berpendapat bahwa dalam skala atau tingkatannya nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda-beda. Nyeri pada saat menstruasi merupakan keadaan yang fisiologis bagi remaja putri, karena pada saat itu kadar hormone estrogen didalam tubuh berada pada titik terendah. Sedangkan hormone prostaglandin semakin meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Yumnun Nisak tentang Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang Kabupaten Jombang dengan jumlah responden sebanyak 128 siswi SMK BIM Kesehatan Jombang yang mempunyai riwayat nyeri haid. Hasil penelitian menunjukkan perhitungan data dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon menunjukan tingkat signifikannya adalah $p = 0,000$. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remajaputri di SMK BIM Kesehatan Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi latihan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari yang sebelumnya merasakan Sangat Nyeri sebanyak 30 responden (58,8%) dan Nyeri sedang 21 responden (41,2%) setelah dilakukan exercise menjadi Nyeri ringan sejumlah 51 responden (100%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yumnus Nisak (2018) bahwa setelah dilakukan intervensi latihan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari yang sebelumnya nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%) menjadi nyeri sedang sejumlah 9 responden (16%) dan tidak nyeri sejumlah 24 responden (43%).

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan uji T Test Dependen didapatkan $p < 0,05$ yaitu P Value = 0,000 hasil dimana $\alpha = < 0,05$ yaitu 0,000,0,05, sehingga H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik pada remaja di Pondok Pesantren Desa Cilember tahun 2021.

Efek relaksasi yang ditimbulkan dari abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik ini menyebabkan otot menjadi rileks sehingga kekakuan atau stress pada otot juga berkurang, sehingga menurunkan intensitas nyeri. Salah satu exercise yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea adalah dengan melakukan abdominal stretching exercise dengan instrumen klasik yang dilakukan pada saat dismenorea untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot.

Menurut Alter 2008 dalam (Fauziah, 2015) manfaat abdominal stretching exercise antara lain, Meningkatkan fisik seseorang, Mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan seseorang pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, Meningkatkan mental dan relaksasi fisik, Meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, Mengurangi resiko keseleo sendi dysmenorrhea otot (kram), Mengurangi resiko cedera punggung, Mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot, Mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (dismenorrhea) bagi wanita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 08 Januari 2021 di

Pondok Pesantren Desa Cilember dengan menggunakan uji T Test (berpasangan) menghasilkan nilai $P\ value = 0,000$ dengan derajat kemaknaan $< \alpha=0,005$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan Atau pengaruh signifikan antara Abdominal Streching Exercise dengan menggunakan Instrumen Klasik terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri terhadap penanganan masalah *dismenorhea* dan dapat menerapkan *Abdominal Streching Exercise* dengan Instrumen Klasik secara rutin pada saat mengalami nyeri haid (*dismenorea*) sehingga dapat menurunkan angka kesakitan pada organ reproduksi dan meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady, R. M., & El-saidy, T. M. K. (2016). Effect of home based stretching exercises and menstrual care on primary dysmenorrhea and premenstrual symptoms among adolescent girls. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 5(2), 10–17.
- Fauziah, M. N. (2015). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantar Kawung Kabupaten Brebes. Skripsi. Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah.
- Harnani, Y., Marlina, H., & Kursani, E. (2015). Teori kesehatan reproduksi. Deepublish.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79–84.
- Sanusi, V. N. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarwono. (2016). Ilmu Kebidanan Lengkap. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Tarigan, B. D. J. (2013). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (dismenore) pada Remaja Putri Surabaya. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.
- Woo, P., & McEneaney, M. J. (2010). New Strategies to Treat Primary Dysmenorrhea The Clinical Advisor. *Diperoleh Dari Http://Proquest. Umi. Com//Pqdweb*.