

PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA

*Effectiveness of Abdominal Stretching Exercise Influence on Dysmenorrhea
Pain Reduction*

Sinta Aulia Rodiah^{1*}, Desi Hidayanti²

^{1*} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Jurusan Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung. Email: sintaaulia@student.poltekkesbdg.ac.id

² Poltekkes Kemenkes Bandung. Email: desihidayanti@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Dysmenorrhea can be experienced by more than half of the women who are menstruating, and the prevalence varies greatly¹. The prevalence of dysmenorrhea sufferers in Indonesia is 64.5%². Research shows that women with dysmenorrhea have high levels of the hormone prostaglandins, the uterine muscle responds to high prostaglandins by contracting forcibly, causing low oxygen levels, causing abdominal pain^{3,4}. Symptoms of dysmenorrhea often occur on the first or second day of menstruation⁵. Abdominal stretching exercise can increase the number and size of blood vessels, circulate blood throughout the body including the reproductive organs, dilate blood vessels thereby increasing blood circulation to the painful area, and reduce abdominal muscle tension which will increase muscle relaxation or reduce pain due to spasm or stiffness resulting in dysmenorrhea can be reduced⁶. On this Evidence Based Case Report aims to identify the effect of abdominal stretching exercise on reducing dysmenorrhea pain. The evidence based case report is using evidence tracing through the Portal Garuda, PubMed, Chocrane Library, Google Scholar dan Siencedirect database. Where the articles used are those obtained from 2016-2021. The inclusion criteria used are full text articles, English or Indonesian, there are three journals that can be used in accordance with the objectives of the evidence based case report, were evaluated after abdominal stretching exercises. There is an effect of decreasing dysmenorrhea pain after abdominal stretching exercise.

Key words: *Dysmenorrhea / Dysmenorrhoea, Abdominal Stretching Exercise.*

ABSTRAK

Dismenorea dapat dialami lebih dari setengah wanita yang sedang menstruasi, dan prevalensinya sangat bervariasi¹. Prevalensi penderita dismenorea di Indonesia adalah sebesar 64,5%². Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan dismenorea memiliki kadar hormon prostaglandin yang tinggi, otot rahim merespon prostaglandin yang tinggi dengan berkontraksi secara paksa, menyebabkan kadar oksigen rendah sehingga timbul rasa sakit pada perut^{3,4}. Gejala dismenorea sering terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi⁵. *Abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, mengalirkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, serta menurunkan ketegangan otot perut dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga dismenorea dapat berkurang⁶. *Evidence based case report* ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea. Metode *evidence based case report* yang digunakan adalah dengan menggunakan penelusuran bukti melalui e-database Portal Garuda, PubMed, Chocrane Library, Google Scholar dan

Siencedirect. Dimana artikel yang digunakan yaitu yang dipublikasikan dari tahun 2016-2021. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel yang full text, Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, terdapat tiga jurnal yang dapat digunakan sesuai dengan tujuan dari *evidence based case report*. Hasil dari *evidence based case report* ini, dilakukan evaluasi setelah *abdominal stretching exercise*. Terdapat pengaruh penurunan nyeri dismenorea setelah *abdominal stretching exercise*.

Kata kunci: Dismenorea, *Abdominal Stretching Exercise* / Senam Peregangan Perut.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi mencakup keseluruhan kehidupan manusia sejak lahir hingga menopause⁷. Kesehatan Reproduksi adalah kesehatan secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi, serta proses reproduksi dan bukan hanya kondisi yang bebas dari penyakit dan kecacatan. Berdasarkan hasil Konferensi Internasional Kependudukan dan Pembangunan, disepakati hal-hal reproduksi yang bertujuan untuk mewujudkan kesehatan bagi individu secara utuh, baik kesehatan rohani dan jasmani, salah satunya hak mendapat informasi dan pendidikan kesehatan reproduksi⁸.

Masalah kesehatan reproduksi seperti nyeri haid dialami oleh sebagian wanita. Angka kejadian nyeri haid di Asia sebesar 74,5 %, sedangkan di Indonesia sebesar 55 %. Data tersebut mengindikasikan bahwa banyaknya angka kejadian nyeri haid pada wanita⁹. Nyeri haid adalah gangguan rasa nyaman yang timbul dari sistem reproduksi wanita pada saat menstruasi. Wanita yang mengalami menstruasi akan mengalami peningkatan kadar prostaglandin PGE2 dan PGF2 alfa di dalam darah yang merangsang kontraksi miometrium. Kontraksi uterus yang semakin meningkat dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke uterus sehingga timbul iskemia yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi⁹.

Dismenorea dapat dialami lebih dari setengah wanita yang sedang menstruasi, dan prevalensinya sangat bervariasi¹. Prevalensi penderita

dismenorea di Indonesia adalah sebesar 64,5%². Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan dismenorea memiliki kadar hormon prostaglandin yang tinggi, otot rahim merespon prostaglandin yang tinggi dengan berkontraksi secara paksa, menyebabkan kadar oksigen rendah sehingga timbul rasa sakit pada perut^{3,4}.

Dismenorea terjadi di perut bagian bawah pinggang yang menjelang haid atau selama haid akibat kontraksi otot rahim. Gejala dismenorea sering terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi⁵.

Penilaian nyeri diukur dengan skala intensitas nyeri menggunakan *numerical rating scale* (NRS) terdapat dalam bentuk sebagai kalimat verbal ataupun tertulis. Skala numerical dalam kalimat verbal dikenal sebagai *numerical rating scale* (NRS), dimana pasien diminta untuk menyatakan tingkat nyerinya dalam skala numerical, antara 0-10, Hasil dari penilaian secara NRS kemudian dapat dikategorikan lagi menjadi nyeri ringan, sedang dan berat^{10,11}. Diketahui skala 0 kategori tidak nyeri, skala 1-3 nyeri ringan (secara objektif responden masih dapat berkomunikasi dengan baik), skala 4-6 nyeri sedang (secara objektif responden mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dan dapat mengikuti perintah dengan baik), skala 7-9 nyeri berat (secara objektif responden tidak dapat mengikuti perintah tapi masih merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi

nafas panjang dan distraksi) dan skala 10 nyeri tidak tertahankan (responden tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul)¹⁰.

Penatalaksanaan dismenorea bisa dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara nonfarmakologis diantaranya istirahat yang cukup, mengkonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri, melakukan aktivitas fisik seperti olah raga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure, mandi air hangat, kompres dengan kantong air panas (buli-buli) yang hangat pada bagian nyeri, dan *abdominal stretching exercise*¹².

Penatalaksanaan nyeri dismenorea secara non farmakologis sangat diperlukan dengan alasan biaya terjangkau, memanfaatkan pemberdayaan anggota keluarga, tidak mempunyai efek samping, dan bisa dilakukan secara mandiri *abdominal stretching exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. *Abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan kadar endorfin oleh otak akibat latihan fisik. Sehingga latihan fisik dapat sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek yaitu menurunkan rasa sakit¹³.

KASUS

Tanggal pengkajian 21 September 2021 di wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie. Seorang wanita usia 29 tahun P₂A₀, sedang menstruasi hari pertama dan mengeluh nyeri menstruasi yang dirasakan hilang timbul, tidak menggunakan apapun untuk meredakan nyeri, kadang merasa tidak nyaman saat aktivitas. Tidak memiliki riwayat penyakit maupun alergi. Akseptor KB suntik 3 bulan. Hasil anamnesa penilaian nyeri diukur

dengan *numerical rating scale* (NRS) menunjukkan skala 5 kategori nyeri sedang. Pada pemeriksaan fisik, kesadaran compos mentis, status emosional stabil, berat badan 45 kg, tinggi badan 150 cm, tanda-tanda vital suhu 36,4°C, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 86 x/m, pernafasan 20 x/m, muka tidak ada oedema, konjungtiva merah muda, sklera putih, payudara dan axilla: kedua puting menonjol, kedua payudara dan axilla tidak teraba masa atau benjolan, tidak ada bengkak, abdomen tidak ada bekas luka operasi, tidak ada benjolan atau pembesaran, tidak ada nyeri tekan, tidak ada kontraksi, ekstremitas atas tidak ada oedema, kuku bersih, turgor kulit baik, capillary refill kembali <2 detik, ekstremitas bawah tidak ada oedema pada kedua kaki kanan dan kiri, tidak ada varices -/-, genitalia vulva vagina tidak ada kelainan, pendarahan haid normal, anus tidak ada haemoroid.

Asuhan yang diberikan ialah menjelaskan kepada ibu tentang *dysmenorrhea*, manfaat *abdominal stretching exercise*. Selanjutnya mengajarkan *abdominal stretching exercise* dan memastikan setiap gerakan yang dilakukan sudah benar. Setelah *abdominal stretching* melakukan anamnesa kembali penilaian nyeri yang diukur menggunakan *numerical rating scale* (NRS).

RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah ditulis dengan format PICO; terdiri atas 4 komponen; yaitu

- P : Wanita Dismenorea
- I : *Abdominal Stretching Exercise*

- C : Tidak ada pembandingan atau intervensi lainnya
- O : Keberhasilan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri Dismenorea.

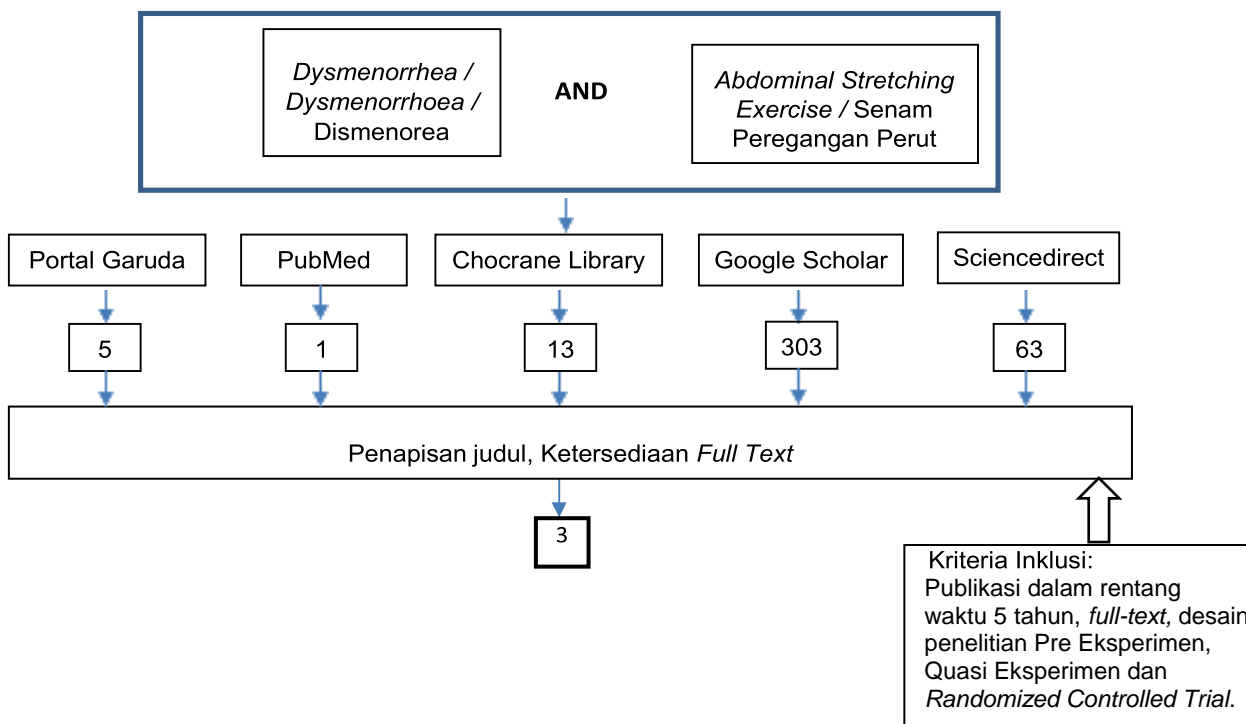
METODE

Dilakukan penelusuran literatur pada e-database Portal Garuda, PubMed, Chocrane Library, Google Scholar dan Siencedirect pada tanggal 06 September 2021 dengan menggunakan kata kunci '*Dysmenorrhea/ Dysmenorrhoea/ Dismenorea*' dan '*Abdominal Stretching Exercise/ Senam Peregangan Perut*'.

Hasil pencarian yang dilakukan pada e-database ditemukan 5 jurnal berdasarkan kata kunci yang digunakan. Seleksi pertama dilakukan berdasarkan judul atau abstrak, dengan menghilangkan artikel publikasi ganda. Sehingga pada artikel yang tersisa,

ditinjau ulang berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Ditemukan 3 artikel tersisa yang sesuai dengan keperluan dan kriteria untuk *evidence based case report* ini (Gambar 1).

Dalam penelusuran jurnal pada e-database, ditetapkan kriteria inklusi dimana artikel yang akan digunakan adalah artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2016-2021), *full-text*, dalam bahasa Inggris atau Indonesia dan menggunakan desain penelitian Pre Eksperimen, Quasi Eksperimen dan *Randomized Controlled Trial*. Pada artikel yang ditemukan, dilakukan telaah kritis, dimana setiap artikel dinilai 3 aspek, yaitu validitas penelitian (*validity*), kepentingan klinis (*importancy*), hasil dan penerapannya (*applicability*) atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

| Artikel | Desain Penelitian | Level of Evidence | Validity | Importance | Applicability |
|--|--|-------------------|---|---|--|
| Ratna Yunita Sari ¹ | Pre Experimental approach One-group pre-post test design | IIb | <p>Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang.</p> <p>Hasil bivariat dengan Wilcoxon Test.</p> <p>Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).</p> | <p>Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden, sebagian besar 8 (53,3%) responden memiliki tingkat nyeri haid sedang sebelum diberikan <i>abdominal stretching exercise</i> dan hampir setengahnya 7 (46,7%) responden mengalami tingkat nyeri haid ringan setelah diberikan <i>abdominal stretching exercise</i>. Uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan $P=0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, artinya <i>abdominal stretching exercise</i> efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid.</p> | <p>Dalam penelitian ini penulis mengatakan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid. Diharapkan tenaga kesehatan dapat berpartisipasi dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> sebagai terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri haid¹⁴.</p> |
| Desti Nataria ¹ , Vicky Elvira Putri ² | Pre-eksperimen one group pretest posttest design | IIb | <p>Sampel penelitian teknik non random (purposive sampling) dengan responden sebanyak 14 orang.</p> <p>Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS) dengan Faces Pain Rating Scale. Data yang didapatkan kemudian di analisa menggunakan uji Paired T-test. Ada pengaruh <i>Abdominal Stretching</i></p> | <p>Rata-rata skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 1,93 dengan standar deviasi 1,703. Hasil uji statistik didapatkan nilai sig. (2 tailed)= 0,0001 (< 0,05) artinya ada perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>abdominal stretching exercise</i>.</p> | <p>Dalam jurnal menyebutkan, Pada penelitian ini terdapat pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap intensitas nyeri <i>dysmenorrhea</i> pada responden. Hal ini dikarenakan <i>abdominal stretching exercise</i> dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel, meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang</p> |

| | | | | | |
|---|--|-----|--|--|--|
| | | | <i>Exercise</i> terhadap penurunan <i>dysmenorrhea</i> pada remaja putri. | | alamiah dan memelihara fungsinya dengan baik, serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot, kemudian juga dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenorea ⁶ . |
| Nurul Devi Ardiani ¹ Fakhrudin Nasrul Sani ² | Quasi Eksperimental dengan pre-post test without control | IIb | Sampel penelitian penelitian sebanyak 30 siswi SMPIT Nur Hidayah Surakarta diambil teknik purposive sampling. Hasil uji statistik dilakukan sebelum dan sesudah tindakan <i>abdominal stretching exercise</i> pada siswi dengan nyeri dismenorea. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). | Karakteristik nyeri dismenorea paling banyak sebelum dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> dengan kategori sedang sebanyak presentase 73,3% Nyeri dismenorea paling banyak setelah dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> dengan kategori ringan sebanyak 76,7%. Analisa data dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai sig 0,00 yang berarti nilai $p < 0,05$, dapat disimpulkan terdapat pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap nyeri dismenorea di SMPIT Nur Hidayah Surakarta. | Data penelitian diambil dengan mengukur skala nyeri dismenorea sebelum diberikan <i>abdominal stretching exercise</i> kemudian diberikan tindakan <i>abdominal stretching exercise</i> dan dilakukan pengukuran skala nyeri setelah diberikan <i>abdominal stretching exercise</i> ¹³ . |

HASIL

Didapatkan 3 artikel quasi eksperimen dari penelusuran yang telah dilakukan. Artikel yang digunakan sebagai dasar dari penerapan *evidence based case report* ini merupakan artikel dari penelitian Nurul Devi Sani, dkk tahun 2020 tentang pemberian *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri dismenorea. Sebelum dilakukan penelitian pada responden siswi remaja, yang pertama mengukur terlebih dahulu skala nyeri dismenorea kemudian diberikan tindakan *abdominal stretching exercise* dan dilakukan kembali pengukuran skala nyeri setelah diberikan *abdominal stretching exercise*. analisis data pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Pemberian tindakan *abdominal stretching exercise* dilakukan saat siswi merasakan dismenorea. Karakteristik nyeri dismenorea paling banyak sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* dengan kategori sedang sebanyak presentase 73,3%, nyeri dismenorea paling banyak setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* dengan kategori ringan sebanyak 76,7%¹³.

Hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *abdominal stretching exercise* bisa menurunkan nyeri dismenorea. *Exercise* akan menghasilkan peningkatan hormone endorphin 4-5 kali dalam darah yang berfungsi sebagai penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman. Peningkatan endorphin dapat menurunkan rasa nyeri dapat mengurangi rasa nyeri saat terjadinya kontraksi. Selain itu peningkatan endorphine memberikan efek peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, peningkatan seksual, tekanan darah dan pernafasan. *Abdominal stretching exercise* ini efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea¹³.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian jurnal, didapatkan tiga artikel yang sesuai dengan pertanyaan klinis yang diajukan kemudian dilakukan telaah kritis. Subjek pada artikel tersebut yang mengalami dismenorea dan tidak menggunakan pereda nyeri atau usaha lainnya untuk mengurangi nyeri. Kriteria subjek penelitiannya adalah remaja putri sekolah menengah atas, sekolah menengah pertama dan mahasiswa, dengan rentang usia sekitar 13-22 tahun. Hal ini sesuai dengan kepustakaan yang mengatakan bahwa sekitar 40-70% wanita usia reproduksi menderita dismenorea¹⁵. Rerata usia pasien artikel yang dipakai lebih muda dibandingkan pasien penulis namun menurut penelitian M. Nadjib dkk, pengurangan nyeri setelah pelaksanaan *abdominal stretching exercise* tidak dipengaruhi oleh usia¹⁶.

Pengaplikasian *evidence based* pada pasien dismenorea di wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie, didapatkan dari penilaian pasien mengalami nyeri, hasil penilaian nyeri yang diukur dengan *Numerical Rating Scale* (NRS) yaitu skala nyeri 5 kategori nyeri sedang, kondisi pasien tersebut didukung teori dari artikel dismenorea terjadi karena zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi¹³.

Setelah pelaksanaan asuhan/ intervensi penilaian nyeri diukur kembali menggunakan *numerical rating scale* (NRS) diperoleh skala 2 kategori nyeri ringan, kondisi pasien setelah intervensi pada artikel mengatakan hal tersebut terjadi karena penurunan nyeri dismenorea terbantu oleh *abdominal stretching exercise* yang dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, mengalirkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi, melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, serta menurunkan

ketegangan otot perut dimana akan meningkatkan relaksasi otot atau mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan sehingga dismenorea dapat berkurang. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan *stress* dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri⁶.

Pada pelaksanaan penerapan *evidence based case report* ini pasien melakukan *abdominal stretching exercise 6 step*. Gerakan-gerakan senam disini lebih ditekankan pada peregangan otot pada perut bagian bawah yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas otot dan meningkatkan sirkulasi darah, agar tidak terjadi kram atau nyeri karena sirkulasi yang lambat. Gerakkan pertama *Cat Stretch step 1* Posisi awal: tangan dan lutut di lantai. Punggung dilengkungkan, perut digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks. *Cat Stretch step 2* Kemudian punggung digerakkan ke arah lantai senyaman mungkin. Tegakkan dagu dan mata melihat lantai. Tahan selama 10 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks. *Cat Stretch step 3* Duduk diatas tumit, rentangkan lengan ke depan sejauh mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, lalu relaks. Latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali. Gerakkan kedua *Lower Trunk Rotation step 1* Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki di lantai, kedua lengan dibentangkan keluar. Putar perlahan lutut ke kanan sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik. *Lower Trunk Rotation step 2* Putar perlahan kembali lutut ke kiri sedekat mungkin dengan lantai. Pertahankan bahu tetap di lantai. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali. Gerakkan ketiga *Buttock/ Hip Stretch* berbaring terlentang, lutut ditekuk.

Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada paha kiri diatas lutut. Pegang bagian belakang paha dan tarik ke arah dada senyaman mungkin. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara, kemudian kembali ke posisi awal dan relaks. dilakukan sebanyak 3 kali. Gerakkan keempat *Curl Up step 1* Posisi awal berbaring terlentang, lutu di tekuk, kaki di lantai, tangan di bawah kepala. Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong ke arah langit-langit. Tahan selama 20 detik sambil dihitung dengan bersuara. *Curl Up step 2* Ratakan punggung sejajar lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut tahan selama 20 detik. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali. Gerakkan kelima *Lower Abdominal Stretching step 1* Posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dibentangkan sebagian keluar. Letakkan bola antara tumit dan bokong. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong. *Lower Abdominal Stretching step 2* Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot bokong. Jangan melengkung punggung. Latihan dilakukan sebanyak 15 kali. Gerakan keenam *The Bridge Position* posisi awal: berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dan siku di lantai, lengan dibentangkan sebagian keluar. a) Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot-otot perut dan bokong. b) Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama 20 detik sambil dihitung bersuara, kemudian perlahan kembali ke posisi awal dan relaks^{17,18}.

Abdominal stretching exercise efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea. Pada saat pelaksanaan otak hipotalamus dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, peningkatan hormon endorphen 4-5 kali dalam darah yang berfungsi sebagai penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman

dan pada saat bersamaan sistem limbik juga akan mengatur emosi. Peningkatan endorphin dapat menurunkan rasa nyeri dapat mengurangi rasa nyeri saat terjadinya kontraksi selain itu peningkatan endorphine memberikan efek peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, peningkatan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Latihan efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea^{13,18}.

Abdominal stretching exercise latihan yang sederhana, aman dan efektif. Beberapa manfaat lainnya yaitu meningkatkan elastisitas dan memperkuat tulang belakang dan otot panggul, diafragma menjadi lebih elastis dan kuat, oksigenasi dan peredaran darah disirkulasikan dengan baik ke rahim, mengurangi nyeri sendi dan sakit punggung, merangsang nafsu makan dan buang air besar, penurunan anemia dan menjaga keseimbangan hormon¹⁶.

Hasil penerapan *evidence based case report* ini sejalan dengan hasil penelitian Ratna Yunita Sari (2017), Desti Nataria dkk (2018) dan Nurul Devi Ardiani, dkk (2020) menyatakan bahwa telah terdapat pengaruh dari pelaksanaan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea.

Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa ketegangan otot saat dismenorea dapat menjadi relaks setelah melakukan *abdominal stretching exercise* yaitu dapat mengurangi kelelahan otot terutama pada abdomen bagian bawah sehingga tingkat nyeri dapat berkurang, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, meningkatkan kebugaran dan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan sehingga mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri otot (kram), dan mengurangi nyeri saat menstruasi. Gerakan yang dilakukan berfokus pada bagian panggul sehingga menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun akan berkurang. Selain itu *mood*

akan stabil dan meminimalkan depresi. Latihan ini merupakan solusi yang dapat dilakukan mandiri dan berdampak lebih rendah dibandingkan dengan mengkonsumsi obat non farmakologis yang akan menimbulkan efek pada tubuh jika dikonsumsi lama^{13,18}.

Berdasarkan telaah kritis jurnal, didapatkan bahwa terdapat relevansi antara penulis dan hasil penelitian artikel tersebut sah dan dapat diaplikasikan pada pasien^{6,13,14}.

SIMPULAN

Pelaksanaan *abdominal stretching exercise* memberikan pengaruh yang signifikan, selain pada penurunan nyeri dismenorea, tapi juga menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Selain itu, *abdominal stretching exercise* mampu menurunkan *stress*.

DAFTAR RUJUKAN

1. Hidayanti D, Legiati T, Purwaningsih D. The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy On Primary Dysmenorrhea Intensity. *Proceeding 1st Int Conf Interprofessional Health Collab Community Empowerment*. Published online 2018:37. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/1914/>
2. Silaen RMA, Ani LS, Putri WCWS. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *J Med UDAYANA*. 2019;8(11). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/55489/32803>
3. Marjoribanks J, Ayeleke RO, Farquhar C, Proctor M. Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs for Dysmenorrhoea. *Cochrane Libr*. Published online 2015. doi:<https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3>
4. Earl RA, Grivell RM. Nifedipine for

- Primary Dysmenorrhoea. *Cochrane Database Syst Rev*. Published online 2021.
doi:<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012912.pub2>
5. Roswendi AS. Pengaruh Hipnoterapi terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi DIII Kebidanan STIKES A. Yani Cimahi. *J Kesehat Kartika*. 2016;10 No. 2.
http://repository.stikesayani.ac.id/index.php/Jurnal_Kartika/article/download/220/170/
 6. Nataria D, Putri VE. Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorrhea Pada Remaja Putri. *Garda Rujukan Digit*. 2018;9:2.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/976735>
 7. Rahayu S, Prijatni I. *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Praktikum Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana*. Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2016.
<http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Kesprodan-KB-Komprehensif-1.pdf>
 8. Rahayu A, Noor MS, Yulidasari F, Rahman F, Putri AO. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Lansia*. Airlangga University Press; 2017.
<http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-KESEHATAN-REPRODUKSI-REMAJA-DAN-LANSIA.pdf>
 9. Nur AZ, Samaria D. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D'leader School. *Garda Rujukan Digit*. 2020;8:2.
<https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1904939>
 10. Potter, Perry. *Buku Ajar Fundamental of Nursing Edisi 7*. Salemba Medika; 2010.
 11. Aribawa. *Dasar Manajemen Nyeri Dan Tatalaksana Multi Teknik Patient Controlled Analgesia*. Sagung Seto; 2017.
 12. Murtiningsih, Karlina. Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2015;3(2).
<http://jpk.fkep.unpad.ac.id/index.php/0Ajkp/article/viewFile/104/100>
 13. Ardiani ND, Sani FN. Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Garda Rujukan Digit*. 2020;8(1).
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1590287>
 14. Sari RY. The Effectiveness Of Abdominal Stretching Exercise On Menstrual Pain Level In Students Of Semester VIII Prodi S1 Nursing University Nu Surabaya. *Proceeding Surabaya Int Heal Conf*. 2017;1(1).
<https://conferences.unusa.ac.id/index.php/SIHC17/article/view/283>
 15. Kulkarni A, Deb S. Dysmenorrhoea. *Elsevier Obstet Gynaecol Reprod Med*. 2019;29(10).
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1751721419301320>

16. Bustan MN, Seweng A, Ernawati. Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *J Phys Conf Ser*. Published online 2018. <https://scholar.unair.ac.id/en/publications/abdominal-stretching-exercise-in-decreasing-pain-of-dysmenorrhea-/fingerprints/>
17. Hidayah N, Rusnoto, Fatma I. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi Remaja Di Madrasah Aliyah Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. *5TH URECOL PROCEEDING*. Published online 2017. <http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/170-Noor-Hidayah-954-963.pdf>
18. Siagian D, Yuniastini, Sunarsih. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Sebelum Dan Sesudah Senam Dysmenorrhoea. *Garda Rujukan Digit*. 2015;11(1). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/858863>