

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTERI DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 DEPOK

Sasgia Rahmalia Chan

Abstrak

Nyeri haid atau dismenorea merupakan permasalahan yang seringkali dihadapi oleh remaja pada masa menstruasi. Dismenorea terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron sehingga menyebabkan kontraksi uterus dan menstimulasi respon nyeri oleh setiap individu. Berdasarkan patofisiologi yang mendasari, terdapat dua tipe dismenorea, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder, dismenorea primer terjadi pada wanita dengan usia produktif yaitu berupa nyeri pada perut bagian bawah sehingga dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Dismenorea seringkali mengganggu produktivitas remaja dan mempengaruhi kemampuan koping. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Total 29 sampel yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dan *stratified sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji *dependent t test* dan diperoleh hasil *P Value* 0,000 ($P < 0,05$) berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Latihan *abdominal stretching* direkomendasikan untuk menjadi alternatif lain dalam mengurangi dismenorea pada remaja yang mudah, aman dan tanpa efek samping.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching*, Dismenorea, Remaja

EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING AGAINST THE INTENSITY OF MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA) IN TEENAGERS GIRL AT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 DEPOK

Sasgia Rahmalia Chan

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is a problem that is often faced by teenagers during menstruation. Dysmenorrhea occurs due to an imbalance of the hormone progesterone which causes uterine contractions and stimulate the pain response of each individual. Based on the underlying pathophysiology, there are two types of dysmenorrhoea, namely primary dysmenorrhoea and secondary dysmenorrhoea, primary dysmenorrhoea occurs in women of childbearing age in the form of pain in the lower abdomen so that it can disrupt their quality of life. Dysmenorrhea often interferes with teenagers' productivity and influences coping abilities. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in teenagers. This research is a quasi-experimental study with a one group pretest posttest design approach. A total of 29 samples were taken by purposive sampling and stratified sampling technique. The results of the study used the dependent t test and the results obtained P Value 0,000 ($P < 0.05$) means that there is a significant effect between abdominal stretching exercises to decrease the intensity of menstrual pain. Abdominal stretching exercise is recommended to be another alternative for reducing dysmenorrhoea in teenagers that is easy, safe and without side effects.

Keywords: Abdominal Stretching, Dysmenorrhea, Teenagers