

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID (DISMENORE)**

Literatur Review

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon



Oleh :

FRISKA ANZANI

NIM : 19066

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN AHMAD DAHLAN
CIREBON
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

LITERATUR REVIEW

**“ PENERAPAN ABDOMINAL STRECHING EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID (DISMENORE)”**

Disusun oleh :

FRISKA ANZANI

19066

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Cirebon, 02 Juni 2022

**Menyetujui
Pembimbing**



YANI TRIHANDAYANI, Ners., M. Kep

NIDN : 0405027803

HALAMAN PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW

“ PENERAPAN *ABDOMINAL STRECHING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID (DISMENORE)”

Disusun Oleh :


FRISKA ANZANI


19066


Telah dipertahankan dalam sidang KTI di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Cirebon, 08 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : YANI TRIHANDAYANI, Ners., M.Kep ()
NIDN.0405027803


Penguji 2 : ALAM SALEH SIREGAR, Ners., M.Kep ()
NIK.2021.1.01.043

Penguji 3 : SUMARMI, Ners., M.Kep ()
NIDN.0406018301

Mengetahui

Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon




Hj. Ruswati, Ners., M.Kep
NIDN. 0404107003

**Ketua Program Studi DIII
Keperawatan**



Titin Supriatin, Ners., M.Kep
NIDN.0411108004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah karya penulis sendiri, dan semua sumber yang
Dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar

NAMA : FRISKA ANZANI

NIM : 19066

TANDA TANGAN :



Tanggal : 02 Juni 2022

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat – Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III STIKes Ahmad Dahlan Cirebon. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari pembimbing, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Hj Ruswati,Ners.,M.Kep selaku Ketua STIKes Ahmad Dahlan Cirebon
2. Titin Supriatin,Ners.,M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon
3. Yani Trihandayani,Ners.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar, memberikan masukan dan pengarahan selama penulisan Karya Tulis Ilmiah
4. Seluruh Staf Dosen dan Karyawan STIKes Ahmad Dahlan Cirebon yang telah membantu dalam memenuhi pendidikan selama 3 tahun di STIKes Ahmad Dahlan Cirebon
5. Orang tua, adik dan keluarga tersayang yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang tiada hentinya sampai penulis dapat menyelesaikan pendidikan DIII Keperawatan
6. Sahabat dan teman – teman STIKes Ahmad Dahlan Cirebon angkatan 2022 yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada penulis khususnya Nur Arofah, Siti Rohmah, Issy, Tasya, Riska, Bedah, Diyah, Gina, Dian, dan Indri terimakasih atas kerja sama dan kekompakannya dalam memberikan berbagai masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
7. Semua pihak yang telah memberikan kontribusinya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari dalam penulisan karya Ilmiah ini masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk proses penulisan selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon, 02 Juni 2022

Friska Anzani

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan umum	4
1.3.2 Tujuan khusus	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTKAKA	6
2.1 Konsep Dismenore	6
2.1.1 Pengertian Dismenore	6
2.1.2 Klasifikasi Dismenore.....	6
2.1.3 Faktor penyebab Dismenore	7
2.1.4 Tanda dan gejala Dismenore.....	8
2.1.5 Pengukuran tingkat nyeri dismenore.....	8
2.1.6 Penatalaksanaan Dismenore	10
2.1.7 Pencegahan dismenore	11
2.2 Konsep <i>Abdominal stretching exercise</i>	12
2.2.1 Pengertian <i>Abdominal stretching exercise</i>	12
2.2.2 Manfaat <i>Abdominal stretching exercise</i>	12

2.2.3	Tahapan <i>Abdominal stretching exercise</i>	13
BAB III	METODE	20
3.1	Strategi Pencarian Literatur	20
3.1.1	<i>Framework</i>	20
3.1.2	Kata kunci	20
3.1.3	Database	20
3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	21
3.2.1	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	21
3.2.2	Artikel hasil pencarian	23
BAB IV	HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	27
4.1	Hasil	27
4.1.1	Karakteristik Umum Literatur	27
4.1.2	Karakteristik Hasil Penelitian	28
4.2	Analisa Penelitian	29
BAB V	PEMBAHASAN	31
5.1	Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>	31
5.2	Analisis pengaruh penerapan <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan nyeri haid (dismenore)	34
BAB VI	PENUTUP	35
6.1	Kesimpulan	35
6.1.1	Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>	35
6.1.2	Analisis pengaruh penerapan <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan nyeri haid (dismenore)	35
6.2	Saran	35
6.2.1	Bagi masyarakat	35
6.2.2	Bagi tenaga kesehatan	36
6.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	36
DAFTAR PUSTAKA	37
Lampiran	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Numerik rating scale (NRS)</i>	9
Gambar 2. 2 <i>wong – barker FACES pain rating scale</i>	10
Gambar 2. 3 <i>cat stretch step 1</i>	13
Gambar 2. 4 <i>cat stretch step 2</i>	14
Gambar 2. 5 <i>cat stretch step 3</i>	14
Gambar 2. 6 <i>lower trunk rotation step 1</i>	15
Gambar 2. 7 <i>lower trunk rotation step 2</i>	15
Gambar 2. 8 <i>Buttock / Hip stretch</i>	16
Gambar 2. 9 <i>Abdominal Streghtening : curl up step 1</i>	16
Gambar 2. 10 <i>Abdominal Streghtening : curl up step 2</i>	17
Gambar 2. 11 <i>Lower abdominal streghtening step 1</i>	17
Gambar 2. 12 <i>Lower abdominal streghtening step 2</i>	18
Gambar 2. 13 <i>The bridge position</i>	18

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS	21
Tabel 3. 2 Daftar Artikel Hasil Pencarian.....	24
Tabel 4. 1 Karakteristik Umum Pencarian <i>Literatur Review</i>	27
Tabel 4. 2 Karakteristik Hasil Penelitian	28
Tabel 4. 3 Analisis Penelitian	29
Tabel 5. 1 Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan <i>abdominal stretching exercise</i>	31

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Alur <i>literatur review</i>	22
---	----

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Lembar Bimbingan.....	41
Lampiran 1. 2 Daftar Riwayat Hidup.....	43
Lampiran 1. 3 Artikel Jurnal Terkait Literatur Review	44

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID (DISMENORE)

Friska Anzani, Yani Trihandayani

xiv + 43 Halaman + 13 Gambar + 6 Tabel + 1 Bagan + 3 Lampiran

ABSTRAK

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 54,89% ialah dismenore primer serta 9,36% dismenore sekunder. Dismenore merupakan nyeri kram perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Upaya untuk mengurangi nyeri secara non farmakologi yaitu dengan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* adalah metode berolahraga untuk meregangkan otot – otot abdomen yang dilakukan 10 – 15 menit. **Tujuan** : untuk menganalisis penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). **Metode** : Pencarian *literatur* menggunakan database *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci “abdominal” AND “dismenore” dan dibatasi tahun terbit 2021 – 2022. Hasil pencarian didapatkan 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi untuk dilakukan *review*. **Hasil** : Dari 5 jurnal yang dilakukan *review* sebagian besar dipublikasikan tahun 2021, desain penelitian yang digunakan sebagian besar *Quasy Eksperimen*. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*, sedangkan instrument yang digunakan sebagian besar lembar observasi dan analisa data yang digunakan sebagian besar uji statistic Wilcoxon. Dari 5 jurnal yang *direview* membuktikan bahwa sebagian besar menurun 1 kategori tingkat kategori nyeri, baik nyeri sedang – ringan atau nyeri berat – ringan. **Kesimpulan** : *Abdominal stretching exercise* secara signifikan dapat menurunkan nyeri haid (dismenore). **Saran** : Bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore) dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

Kata kunci : Abdominal, Dismenore

Daftar pustaka : 24 (2021-2022)

***APPLICATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TO REDUCE
MENSTRUAL PAIN (DYSMENORRHEA)***

Friska Anzani, Yani Trihandayani

xiv + 43 Page + 13 pictures + 6 Tables + 1 Chart + 3 Attchmen

ABSTRACT

The incidence of dysmenorrhea in Indonesia of 54.89% is primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is abdominal cramping pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Efforts to reduce pain non-pharmacologically are with abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise is a method of exercising to stretch the abdominal muscles which is done 10-15 minutes. Objective: analyze the application of abdominal stretching exercise to reduce menstrual pain (dysmenorrhea). Method: Literature search using the Google Scholar database using the keywords "abdominal" AND "dysmenorrhea" and is limited to the publication year 2021 – 2022. The search results obtained 5 journals that matched the inclusion criteria for review. Results: Of the 5 journals reviewed, most of which were published in 2021, the research design used was mostly Quasy Experiments. The sampling technique used is purposive sampling, while the instruments used are mostly observation sheets and data analysis used mostly Wilcoxon statistical tests. From the 5 journals reviewed, it is proven that most of them decreased by 1 category of pain category levels, either moderate pain – mild or severe pain – mild. Conclusion: Abdominal stretching exercise can significantly reduce menstrual pain (dysmenorrhea). Suggestion: For young women who experience menstrual pain (dysmenorrhea) can be applied to reduce menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords : Abdominal, Dysmenorrhea

Bibliography : 24 (2021-2022)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah masa peralihan dimana kanak-kanak mengarah berusia yang mengalami pertumbuhan yang disebut dengan masa pubertas. Pada masa ini khususnya perempuan mengalami masa menstruasi. Umumnya remaja yang mengalami menstruasi berusia antara 12 – 16 tahun (Deharnita, 2020)

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah kanan rahim (Endometrium). Lapisan endometrium di persiapkan untuk menerima implementasi embrio, lapisan ini akan luruh dan terjadi pendarahan secara periodik, jarak waktu antarmenstruasi disebut dengan satu siklus menstruasi. Siklus menstruasi wanita berbeda – beda, namun normal umumnya terjadi 21 – 35 hari, rata – rata 28 hari (Purwoastuti, Endang, & Elisabeth, 2015)

Dismenore merupakan nyeri kram perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer ialah nyeri yang dirasakan sebelum atau pada saat hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam, sedangkan dismenore sekunder ialah nyeri saat menstruasi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, adenomiosis uteri (Puspita, 2019).

Penyebab dismenore yakni terjadinya kontraksi yang kuat ataupun lama pada bilik rahim, hormone prostaglandin yang cenderung tinggi, pelebaran leher rahim dan kontraksi myometrium yang sangat kuat saat menghasilkan darah haid. Sel– sel epitel, stoma dan cairan lendir dari bilik uterus, sehingga menimbulkan ketegangan otot– otot dikala berkontraksi serta terjadilah nyeri haid saat menstruasi (Puspita,2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Silviani, 2019) menyebutkan angka peristiwa dismenore cukup besar di seluruh dunia. Rata – rata terjadinya dismenore pada remaja putri antara 16, 8 – 81%. Rata– rata di Negeri Eropa dismenore terjadi sebesar 45 – 97% pada remaja putri. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8, 8% serta paling tinggi menggapai 94% di Findlandia. Sedangkan informasi dismenore remaja Indonesia sebesar 54, 89% ialah dismenore primer serta 9,36% ialah dismenore sekunder.

Dismenore dapat berdampak terhadap aktivitas remaja putri, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sumartini (2017) pada mahasiswi 87, 7% mengalami dismenore dengan klasifikasi dismenore ringan 24 mahasiswi (36, 9%), dismenore sedang 25 mahasiswi (38, 5%), serta dismenore berat 8 mahasiswi (12, 3%). Dismenore ataupun nyeri haid bisa berakibat pada kegiatan remaja sehari– hari, dengan indikasi yang mencul seperti lemas, lenyap semangat, malas dan konsentrasi menurun yang mengganggu proses pendidikan. Perihal ini sependapat dengan hasil riset Setiawan (2018) yang membuktikan kalau remaja putri SMPN 3 Pulung dengan hasil analisis pada

46 subjek didapatkan frekuensi kegiatan belajar dikala nyeri haid, tidak tersendat 0%, agak tersendat 13% serta tersendat 87%.

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri haid terdapat 2 macam yaitu farmakologi serta non farmakologi, upaya farmakologi yang bisa dilakukan dengan membagikan obat analgetik sebagai penghilang rasa nyeri. Upaya non farmakologi ialah dilakukan dengan pola hidup sehat semacam jauhi stress, rehat yang cukup, menjauhi santapan yang memiliki kandungan garam tinggi, berolahraga / *abdominal stretching exercise*, kompres hangat, akupuntur, yoga serta terapi musik (Burnett & Lemyre, 2017)

Abdominal stretching exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10– 15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karna mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat *exercise*, akan terjadi kenaikan kandungan endorphin yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphin ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2015)

Bersumber pada hasil riset Yummun Nisak (2021) membuktikan sebelum diberikan latihan *abdominal stretching* hampir separuh responden mengalami nyeri haid sedang sebanyak 23 responden (41%) serta setelah diberikan latihan *abdominal stretching* hampir separuh responden tidak mengalami nyeri sebanyak 24 responden (43%).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menggali lebih dalam melalui *literatur review* mengenai penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari *literatur review* ini adalah untuk menganalisis Penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari *literatur review* ini adalah untuk :

- a. Mengidentifikasi nyeri haid (dismenore) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*
- b. Mengidentifikasi nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*
- c. Menganalisis Penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil *literatur review* ini dapat menambah informasi tentang adanya alternatif perawatan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil *literatur review* ini diharapkan dapat diaplikasikan khususnya bagi remaja putri untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil *literatur review* ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi remaja, terutama dalam hal penanganan nyeri haid (dismenore).

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil *literatur review* ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai penanganan nyeri haid (dismenore).

BAB II

TINJAUAN PUSTKAKA

2.1 Konsep Dismenore

2.1.1 Pengertian Dismenore

Dismenore merupakan nyeri kram perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer ialah nyeri yang dirasakan sebelum atau pada saat hari pertama menstruasi dan berlangsung beberapa jam, sedangkan dismenore sekunder ialah nyeri saat menstruasi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, adenomiosis uteri (Puspita,2019).

Dismenore ialah gangguan yang terjadi pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang ditandai dengan nyeri perut dibagian bawah. Nyeri haid terjadi saat usia remaja yang dapat menimbulkan dampak kegelisahan, rasa tidak nyaman dan emosi labil. Akibat dari dismenore terkadang dapat mengganggu aktifitas dan konsentrasi menurun (Novadela, Hardini, & Mugiati, 2019)

2.1.2 Klasifikasi Dismenore

Menurut (Dahlan & Syahminan , 2017), dismenore dibagi menjadi dua yaitu :

a. Dismenore Primer

Dismenore primer disebut juga dismenore instrinsik yang terjadi saat pertama *menarche* yaitu menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi yang murni terjadi karena proses kontraksi rahim tanpa adanya penyakit dasar atau penyebab.

b. Dismenore sekunder

Dismenore sekunder juga disebut dismenore ekstrinsik ialah nyeri menstruasi yang terjadi setelah usia 25 tahun, karena adanya abnormalitas panggul seperti adenomiosis endometriosis, polip endometrium, penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan. Nyeri dismenore sekunder seringkali bersifat tumpul, menjalar dari perut bagian bawah ke arah pinggang atau paha (Munthe & Harahap , 2021).

2.1.3 Faktor penyebab Dismenore

Penyebab dismenore yaitu karena zat kimia alami yang diproduksi oleh sel – sel lapisan dinding yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot – otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin kontakipun akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat. Biasanya pada hari pertama kadar prostaglandin sangat tinggi kemudian hari kedua dan seterusnya lapisan dinding akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan semakin menurun. Rasa sakit nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan menurun nya kadar prostaglandin (Ediningtyas, 2017)

2.1.4 Tanda dan gejala Dismenore

Tanda dan gejala dismenore menurut (Jannah & Rahayu, 2017) antara lain:

a. Dismenore primer

- 1) Usia lebih muda, maksimal usia 15 – 25 tahun
- 2) Timbul setelah siklus haid yang teratur
- 3) Nyeri timbul mendahului haid dan meningkat pada hari pertama atau kedua
- 4) Kram perut, nyeri pada daerah punggung bagian bawah
- 5) Kecemasan

b. Dismenore sekunder

- 1) Usia lebih tua, jarang sebelum usia 25 tahun
- 2) Cenderung timbul setelah 2 tahun siklus haid teratur
- 3) Nyeri sering terasa terus menerus dan tumpul
- 4) Nyeri dimulai saat haid dan meningkat bersamaan dengan keluarnya darah

2.1.5 Pengukuran tingkat nyeri dismenore

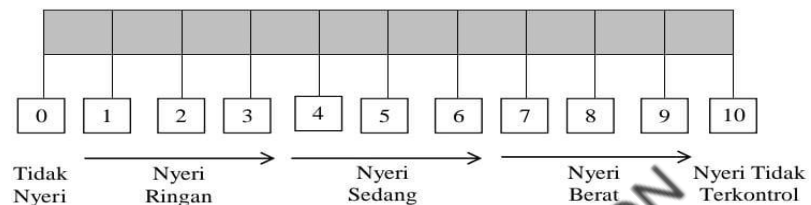
Terdapat beberapa skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri

a. *Numerical rating scale (NRS)*

Derajat tingkat nyeri diukur dengan mengobyektifkan pendapat subyektif nyeri. Skala numerik dari 0 – 10. 0 merupakan tidak ada rasa

nyeri, sedangkan 10 ialah rasa nyeri yang sangat hebat (Arsyawina , 2014)

Gambar 2. 1 Numerik rating scale (NRS)



Sumber : (Arsyawina , 2014)

Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala 1 – 3 intensitas nyeri derajat ringan, pada skala nyeri 4 – 6 intensitas nyeri derajat sedang, pada skala 7 – 9 intensitas nyeri derajat berat, sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukan tanda pada salah satu angka yang sesuai dengan intensitas nyeri yang sedang dirasakan.

b. *Visuale Analogue scale (VAS)*

Skala pengukuran berupa garis lurus yang sangat panjang biasanya 10 cm dengan penggambaran verbal masing – masing ujungnya. Seperti angka (0) tanpa nyeri sampai angka (10) nyeri hebat.

Nilai VAS 0 - <4 = nyeri ringan, 4 - <7 = nyeri sedang, dan 7 – 10 = nyeri hebat (Arsyawina , 2014)

c. *Wong – Barker FACES pain rating scale*

Biasanya sering disebut juga skala nyeri wajah, yaitu terdiri atas 6 wajah kartun yang memiliki rentang wajah tersenyum “ tidak nyeri” sampai wajah terurai air banyak “nyeri paling hebat”

Gambar 2. 2 wong – barker *FACES pain rating scale*



Sumber : (Mubarak, 2015)

2.1.6 Penatalaksanaan Dismenore

Menurut (Laila, 2019) penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan cara yaitu :

a. Farmakologi

1) Meminum obat pereda nyeri

Untuk meredakan nyeri bisa menggunakan obat pereda rasa nyeri misalnya antiprostaglandin, antispasmodik, dan lain – lain.

2) Mengonsumsi obat analgesik

Obat analgesik yang sering diberikan ialah fenasetin, kafein, selain itu ada pula obat – obatan yang beredar di pasaran seperti novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya.

b. Non – Farmakologi

1) Kompres hangat

Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli – buli panas yang dibungkus kain, dimana panas akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga akan terjadi penurunan ketegangan otot dan dapat membuat nyeri berkurang.

2) Mengonsumsi teh jahe

Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual. Minuman hangat teh jahe bisa membuat tubuh rileks dan pikiran menjadi fresh.

3) Minum air kelapa hijau

Air kelapa hijau yakni dapat menyembuhkan sakit perut saat menstruasi.

4) Melakukan teknik relaksasi

Abdominal stretching ialah salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid (dismenore)

5) Olahraga secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

2.1.7 Pencegahan dismenore

Pencegahan dismenore menurut (Anugroho & Wulandari, 2017) antara lain :

- a. Hindari stress
- b. Memiliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai
- c. Saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas
- d. Istirahat yang cukup
- e. Lakukan olahraga secara teratur

- f. Lakukan peregangan (*stretching*) untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

2.2 Konsep *Abdominal stretching exercise*

2.2.1 Pengertian *Abdominal stretching exercise*

Abdominal stretching exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10–15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karena mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat *exercise*, akan terjadi kenaikan kandungan endorfin yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorfin ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2015).

2.2.2 Manfaat *Abdominal stretching exercise*

Latihan peregangan telah ditemukan untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi. Latihan ini membantu menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan

otot – otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik (Renuka, 2015)

Adapun manfaat menurut (Renuka, 2015) yaitu :

- a. Mual dan muntah, dismenore gejala yang berkurang
- b. Rasa sakit pada sendi dan punggung menurun
- c. Membantu mengurangi perubahan suasana hati pada fase pra menstruasi
- d. Aman dan efektif

2.2.3 Tahapan *Abdominal stretching exercise*

Adapun langkah – langkah latihan *Abdominal Streching Exercise* adalah sebagai berikut :

a. *Cat Stretch*

Posisi awal : Tangan dan lutut di lantai, tangan dibawah bahu, lutut dibawah pinggul, kaki relaks, mata menatap lantai.

- 1) Punggung dilengkungkan dan perut di dorong kearah lantai perlahan sejauh mungkin serta dagu dan mata menatap lantai. Tahan kondisi ini dengan hitungan 10, hitung dengan suara rileks dan tarik nafas.

Gambar 2. 3 cat stretch step 1



Sumber : (Thermacare, 2009)

- 2) Punggung di dorong ke atas dan turunkan kepala menunduk ke arah lantai tahan kondisi ini dalam hitungan 10, hitung dengan keras setelah itu rileks.

Gambar 2. 4 cat stretch step 2



Sumber : (Thermacare, 2009)

- 3) Posisi duduk ke belakang diatas tumit, rentangkan lengan ke depan menjauhi badan sejauh mungkin hingga terasa tarikannya. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10, lalu rileks dan ambil nafas dalam melalui hidung dan keluarkan melalui mulut. Lakukan latihan ini sebanyak 3 kali

Gambar 2. 5 cat stretch step 3



Sumber : (Thermacare, 2009)

b. Lower trunk rotation

Posisi awal : posisi terbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai dan kedua lengan di bentangkan keluar menjauhi tubuh

- 1) Pertama kondisi lutut yang tertekuk secara perlahan diputar ke arah kanan menempel ke lantai dan pertahankan kedua bahu tetap menempel dilantai dengan tangan yang membentang ke luar menjauhi tubuh. Tahan kondisi dalam hitungan 2x10, hitung dengan suara lantang.

Gambar 2. 6 lower trunk rotation step 1



Sumber : (Thermacare, 2009)

- 2) Dengan posisi yang sama putar lutut ke sisi kiri hingga menempel ke lantai pertahankan bahu tetap menempel ke lantai. Tahan kondisi ini dalam hitungan 2x10 dengan suara lantang.

Gambar 2. 7 lower trunk rotation step 2



Sumber : (Thermacare, 2009)

c. *Buttock / Hip stretch*

Posisi awal : berbaring terlentang kaki kanan pada paha kiri diatas lutut.

- a. Letakkan bagian luar pergelangan kaki kanan pada pada kiri diatas lutut
- b. Tangan memegang bagian belakang paha lalu tarik ke arah dada hingga ada tarikan otot. Lakukan senyaman mungkin dengan hitungan 2x10 kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan hal yang sama pada kaki kiri. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.

Gambar 2. 8 *Buttock / Hip stretch*



Sumber : (Thermacare, 2009)

d. Abdominal Streghtening : curl up

Posisi awal : badan dalam keadaan berbaring terlentang, lutut ditekuk, kaki dilantai dan kedua tangan dibawah kepala.

- 1) Lengkungkan punggung dari lantai dan dorong perut ke arah depan menjauhi lantai hingga terasa penarikanya. Tahan selama 2x10 hitung dengan suara keras lalu rileks.

Gambar 2. 9 *Abdominal Streghtening : curl up step 1*



Sumber : (Thermacare, 2009)

- 2) Ratakan punggung pada lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan pantat. Lengkungkan sebagian tubuh bagian atas ke arah lutut. Tahan dalam hitungan 2x10 lakukan sebanyak 3 kali.

Gambar 2. 10 Abdominal Strengthening : curl up step 2



Sumber : (Thermacare, 2009)

e. *Lower abdominal strengthening*

Posisi awal : berbaring terlentang. Lutut ditekuk lengan dibentangkan sebagian keluar.

- 1) Letakkan bola antara tumit dan pantat. Ratakan punggung bawah ke lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan pantat.

Gambar 2. 11 Lower abdominal strengthening step 1



Sumber : (Thermacare, 2009)

- 2) Pertahankan posisi tersebut, perlahan tarik kedua lutut ke arah dada sambil menarik tumit dan bola, kencangkan otot – otot pantat dan

jangan melengkungkan punggung perlahan – lahan turunkan kedua kaki kembali ke posisi awal. Lakukan latihan ini sebanyak 15 kali.

Gambar 2. 12 Lower abdominal strenghtening step 2



Sumber : (Thermacare, 2009)

f. The bridge position

Tidak disarankan untuk yang sakit leher

- a. Ratakan punggung di lantai dengan mengencangkan otot – otot perut dan pantat
- b. Angkat pinggul dan punggung bawah untuk membentuk garis lurus dari lutut ke dada. Tahan selama hitungan 2x10, kemudian kembali ke posisi awal dan rileks. Lakukan latihan sebanyak 3 kali.

Gambar 2. 13 The bridge position



Sumber : (Thermacare, 2009)

Latihan Abdominal Streching Exercise dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaatnya secara maksimal dan wanita bisa nyaman menjalani menstruasinya (Hidayah & Fatma , 2017)

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB III

METODE

3.1 Strategi Pencarian Literatur

3.1.1 Framework

PICOS *framework* digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut.

- a. *Population/problem* : Populasi yang akan menganalisis masalah
- b. *Intervention* : Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya
- c. *Comparison* : Perbandingan dari penatalaksanaan lain
- d. *Outcome* : Suatu hasil dari penelitian
- e. *Study design* : Model penelitian yang digunakan untuk di *review*

3.1.2 Kata kunci

Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT) yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencarian jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan. Kata kunci yang digunakan adalah “*Abdominal*” AND “*Dismenore*”.

3.1.3 Database

Data sekunder merupakan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini. Dimana data yang didapatkan tidak langsung terjun pengawasan, tetapi mengambil dari data penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan. Sumber data yang digunakan menggunakan database *Google Scholar* yang berupa artikel atau jurnal.

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

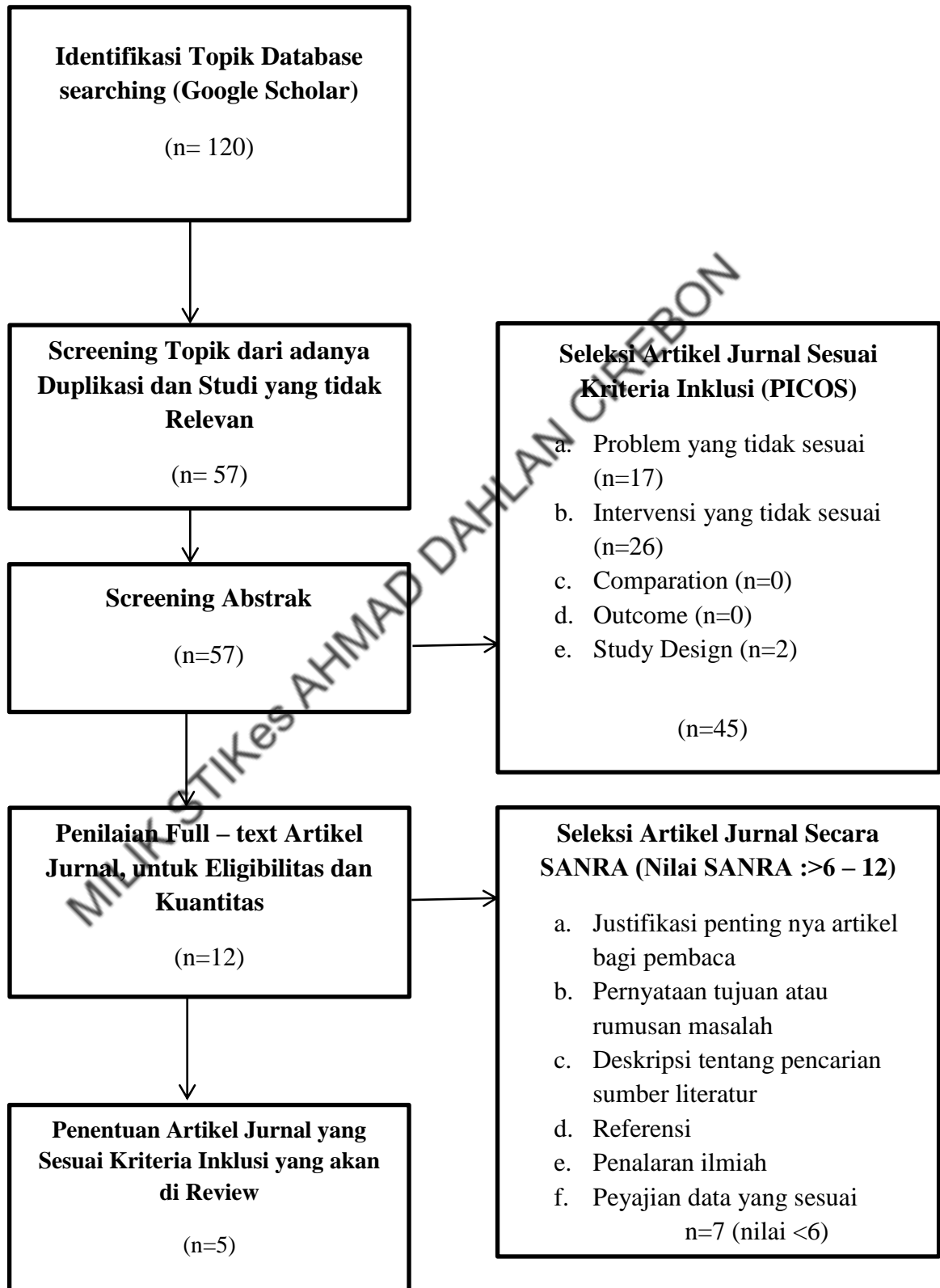
Tabel 3. 1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Problem</i>	dismenore pada remaja putri	Selain dismenore pada remaja
<i>Intervention</i>	<i>Abdominal stretching exercise</i>	Tidak ada intervensi
<i>Comparison</i>	Ada faktor pembandingan dan tidak ada faktor pembandingan	-
<i>Outcome</i>	Adanya pengaruh penerapan <i>abdominal stretching exercise</i> untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)	Tidak ada pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)
<i>Study Design</i>	<i>Quasy Eksperimen, Pra eksperimen, Pre Eksperimen</i>	Selain <i>Quasy Eksperimen, Pra eksperimen, Pre Eksperimen</i>
<i>Tahun Terbit</i>	Jurnal yang diterbitkan pada tahun 2021 – 2022	Jurnal yang diterbitkan sebelum 2021
<i>Bahasa</i>	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

3.2.1 Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Dari hasil pencarian *literatur review* melalui database *Google Scholar* yang menggunakan *keyword* “ abdominal” AND “dismenore” dengan dibatasi tahun terbit 2021 – 2022 dalam pencarian peneliti menemukan 120 jurnal dan kemudian jurnal di eksklusi karena duplikasi dan studi yang tidak relevan dan didapatkan 57 jurnal, selanjutnya dilakukan eksklusi dengan kriteria PICOS didapatkan 12 jurnal, dari 12 jurnal tersebut di eksklusi secara SANRA dengan skor ≥ 6 dan didapatkan 5 jurnal yang akan dilakukan *review*.

Bagan 3. 1 Alur *literatur review*



3.2.2 Artikel hasil pencarian

Literatur yang akan dilakukan *review*, dikelompokkan data – datanya yang sejenis sesuai dengan hasil yang dinilai untuk menjawab tujuan dengan menggunakan metode naratif. Jurnal yang sudah sesuai dengan inklusi dikumpulkan menjadi satu dan diringkas meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode dan hasil penelitian secara database.

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

Tabel 3. 2 Daftar Artikel Hasil Pencarian

No	Author	Tahun	Volume/Angka	Judul	Metode (Desain, sampel, variabel, instrument, Analisis)	Hasil penelitian	Database
1	Kholistin, Helin, dan S. Tauriana	2021	Volume 12 Nomor 01	Efektivitas <i>Abdominal Stretching</i> dan <i>Muscle Energi Technique</i> Terhadap Intensitas Dismenore pada SMKN 4 Probolinggo	D : <i>Pre Eksperimen</i> S : <i>Purposive Sampling</i> V : <i>abdominal stretching</i> , intensitas dismenore I : lembar observasi A : <i>Uji Statistik wilcoxon</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>abdominal stretching</i> terhadap intensitas nyeri dismenore, dan tidak terdapat pengaruh <i>muscle energy technique</i> terhadap intensitas nyeri dismenore. Sehingga <i>abdominal stretching</i> lebih efektif menurunkan nyeri dismenore dibandingkan <i>muscle energy technique</i>	<i>Google Scholar</i>
2	Afrahul Padilah Siregar, Dewi Sartika Hasibunan, Syahroni Damanik, Dian Zuitna	2022	Volume 8 Nomor 01	Latihan <i>Abdominal Stretching</i> terhadap penurunan nyeri haid remaja	D : <i>Quasy eksperimen</i> S : <i>Purposive sampling</i> V : <i>abdominal stretching</i> , nyeri haid I : lembar observasi A : <i>Uji T test</i>	Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistic diperoleh nilai sebesar $0,00 < 0,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan latihan <i>abdominal stretching</i> terhadap penurunan nyeri haid remaja	<i>Google Scholar</i>
3	Yumnun Nisak, Harnanik Nawangsar, Agustina	2021	Volume 19 Nomor 02	Pengaruh <i>Abdominal stretching</i> terhadap	D : <i>Pra Eksperimental</i> S : <i>Cluster random sampling</i> V : latihan <i>abdominal</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan	<i>Google Scholar</i>

	Maunaturrahmah			intensitas nyeri haid pada remaja putri	<i>stretching</i> , intensitas nyeri haid pada remaja putri I : <i>numeric pain rating scale</i> (NRS) A : <i>Uji wilcoxon</i>	<i>abdominal stretching exercise</i> hampir setengah responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%) dan sesudah diberikan latihan <i>abdominal stretching</i> hampir setengah responden mengalami tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%)	
4	Tati Murni Karokarto, Miftahul Zannah, Nurhapni Pulungan	2021	Volume 01 Nomor 02	Pemberian <i>stretching abdominal dan reflexology</i> terhadap nyeri dismenore primer pada anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau	D : <i>Quasy Eksperimen</i> S : <i>Total Sampling</i> V : <i>stretching abdominal dan reflexology</i> , nyeri dismenore I : lembar observasi A : <i>Uji statistik wilcoxon</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>stretching abdominal dan reflexology</i> terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada siswi remaja SMA. <i>Stretching abdominal dan reflexology</i> diberikan sebelum menstruasi dengan 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada siswi kelas XI.	<i>Google Scholar</i>
5	Nur Pratiwi, Saleha, Musliha Mustary	2021	Volume 14 Nomor 01	Efektifitas senam dismenore dan <i>Abdominal</i>	D : <i>Quasy Eksperimen</i> S : <i>purposive sampling</i> V : senam dan <i>abdominal</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi senam	<i>Google scholar</i>

stretching exercise
terhadap intensitas
nyeri haid pada
remaja dismenore
primer

stretching exercise, nyeri haid
I : *numeric rating scale*
A : *Uji normalitas Shapiro wilk*

dismenore terdapat
58,3% mengalami nyeri
ringan, dan 41,70% nyeri
sedang, pada kelompok
intervensi *abdominal*
stretching exercise
terdapat 66,70% nyeri
ringan, dan 33,30% nyeri
sedang. Dengan demikian
maka intervensi senam
dismenore dan *abdominal*
stretching exercise dapat
mengurangi intensitas
nyeri haid pada remaja
dismenore primer

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

BAB IV

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum Literatur

Pada bagian ini terdapat *literatur* yang keasliannya dapat dipertanggungjawabkan dengan tujuan penelitian. Tampilan hasil *literatur* dalam tugas akhir *Literatur Review* berisi ringkasan dan pokok – pokok hasil dari setiap artikel yang terpilih dalam bentuk table, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada didalam tabel tersebut berupa makna dan trend dalam bentuk paragraph (Hariyono, 2020)

Tabel 4. 1 Karakteristik Umum Pencarian *Literatur Review*

No	Kategori	f	%
A Tahun Publikasi			
1	2021	4	80
2	2022	1	20
Jumlah		5	100
B Desain Penelitian			
1	<i>Quasy eksperimen</i>	3	60
2	<i>Pre – eksperimen</i>	1	20
3	<i>Pra – eksperimen</i>	1	20
Jumlah		5	100
C Sampling Penelitian			
1	<i>Purposive sampling</i>	3	60
2	<i>Total sampling</i>	1	20
3	<i>Cluster random sampling</i>	1	20
Jumlah		5	100
D Instrumen Penelitian			
1	Lembar observasi	3	60
2	<i>Numerik pain rating scale (NRS)</i>	2	40
Jumlah		5	100

No	Kategori	F	%
E Analisis Statistik Penelitian			
1	<i>Uji statistik wilcoxon</i>	3	60
2	<i>Uji T test</i>	1	20
3	<i>Uji normalitas Shapiro wilk</i>	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat jurnal bahwa penelitian yang akan dilakukan *review* sebagian besar (80%) diterbitkan tahun 2021. Sebagian besar (60%) desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy eksperimen*. Teknik sampling yang digunakan sebagian besar (60%) menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan sebagian besar (60%) adalah lembar observasi. Serta analisis data sebagian besar (60%) menggunakan *Uji statistik wilcoxon*.

4.1.2 Karakteristik Hasil Penelitian

Berisi hasil penelitian sumber artikel yang digunakan yang dimasukkan dalam artikel karakteristik studi, setelah itu dijelaskan satu persatu artikel yang digunakan dalam *literatur review*.

Tabel 4. 2 Karakteristik Hasil Penelitian

No	Kategori	F	%
A Abdominal stretching exercise			
1	<i>Abdominal stretching exercise dan muscle energi technuque</i>	1	20
2	<i>Abdominal stretching exercise</i>	2	40
3	<i>Abdominal stretching exercise dan reflexology</i>	1	20
4	<i>Abdominal stretching exercise dan senam dismenore</i>	1	20
B Nyeri haid			
1	Tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat	4	80
2	Nyeri minimum – nyeri maksimum	1	20

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa jurnal yang akan dilakukan *review*. Melihat kategori *abdominal stretching exercise* sebagian kecil (40%) hanya dari perlakuan *abdominal stretching exercise*, tetapi ada beberapa jurnal yang memiliki kategori *abdominal stretching exercise* dari perlakuan lain seperti : *reflexology*, *muscle energy technique* dan senam dismenore. Sedangkan sebagian besar (80%) jurnal akan dilakukan *review* melihat kategori nyeri haid dari tingkat nyeri (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat) dan sebagian kecil (20%) hanya melihat nyeri haid dari nyeri minimum – maksimum.

4.2 Analisa Penelitian

Tabel 4. 3 Analisis Penelitian

No	Variabel yang diteliti	Analisis penelitian	Sumber Empire
1	Variabel dependen : nyeri haid (nyeri minimum – nyeri maksimum) Variabel independen : <i>Abdominal stretching exercise</i> (<i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>muscle energy technique</i>)	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>abdominal stretching exercise</i> lebih efektif menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan dengan <i>muscle energy technique</i> , yang diperoleh nilai rata – rata <i>abdominal stretching</i> 2,40 dan rata – rata <i>muscle energy technique</i> 4,60 dengan selisih 2.2 , nilai nyeri terendah 2.00 dan tertinggi 5.00.	(Kholistin, Helin, & Tauriana, 2021)
2	Variabel dependen : nyeri haid (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat) Variabel independen : <i>abdominal stretching exercise</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan nyeri haid, dengan tingkatan nyeri dari nyeri ringan - nyeri berat. Sebelum dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> terdapat pada tingkatan nyeri sedang, dan setelah dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> pada tingkatan nyeri ringan/ tidak nyeri.	1. (Nisak, Nawangsari, & Maunaturrahmah, 2021) 2. (Siregar, Hasibunan, Damanik, & Zuitna, 2022)

3	<p>Variabel dependen : nyeri haid (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat)</p> <p>Variabel independen : <i>abdominal stretching exercise</i> (<i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>reflexology</i>)</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>reflexology</i> terhadap penurunan nyeri haid, sebelum dilakukan yang mengalami nyeri haid sedang dan berat dengan nilai mean 2,62 dan sesudah dilakukan dengan nilai mean 1,21 yang berarti ada pengaruh <i>stretching abdominal</i> dan <i>reflexology</i> terhadap nyeri haid</p>	<p>(Karokaro, Zannah, & Pulungan, 2021)</p>
4	<p>Variabel dependen : nyeri haid (tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri hebat)</p> <p>Variabel independen : <i>abdominal stretching exercise</i> (<i>abdominal stretching exercise</i> dan senam dismenore)</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenore dan <i>abdominal stretching exercise</i> berada pada intensitas nyeri ringan – sedang. Pada senam dismenore terdapat (58.30%) mengalami nyeri ringan dan (41.70%) mengalami nyeri berat, pada <i>abdominal stretching exercise</i> terdapat (66.70%) mengalami nyeri ringan dan (33.30%) mengalami nyeri sedang.</p>	<p>(Pratiwi, Saleha, & Mustary, 2021)</p>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa hasil analisis penelitian seluruhnya jurnal yang dilakukan *review* menyatakan terdapat pengaruh dari *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid (dismenore).

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian *literatur* melalui database *Google scholar* dengan *keyword* “abdominal” AND “dismenore” didapatkan dengan kriteria inklusi ditetapkan sebagian besar diterbitkan pada tahun 2021, sebagian besar (60%) desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy eksperimen*. Teknik sampling yang digunakan sebagian besar (60%) menggunakan *purposive sampling*. Instrument yang digunakan sebagian besar (60%) adalah lembar observasi, serta analisis data sebagian besar (60%) menggunakan *uji statistic wilcoxon*.

5.1 Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise*

Tabel 5. 1 Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise*

Perlakuan	Skala nyeri		Penurunan	Sumber
	Sebelum	Sesudah		
<i>Abdominal stretching exercise</i>	nyeri sedang	tidak nyeri	Menurun 1 tingkat kategori nyeri	(Nisak, Nawangsari, & Maunaturrahmah, 2021)
<i>Abdominal stretching exercise</i>	nyeri sedang - nyeri berat	tidak nyeri	Menurun 2 tingkat kategori nyeri	(Siregar, Hasibunan, Damanik, & Zuitna, 2022)
<i>Abdominal stretching exercise</i> dan	Rentang nyeri 3 – 5	Rentang nyeri 2 – 5	Menurunkan 1 tingkat kategori	(Kholistin, Helin, & Tauriana, 2021)

<i>muscle energy technique</i>			nyeri	
<i>Abdominal stretching exercise dan reflexology</i>	nyeri sedang – nyeri berat	nyeri ringan – nyeri sedang	Menurun 1 tingkat kategori nyeri	(Karakoro, Zannah, & Pulungan, 2021)
<i>Abdominal stretching exercise dan senam dismenore</i>	Tidak diukur	Senam dismenore: 58% nyeri ringan <i>Abdominal stretching exercise</i> 66.70% nyeri ringan	Presentase penurunan nyeri lebih banyak pada kelompok perlakuan <i>abdominal stretching exercise</i>	(Pratiwi, Saleha, & Mustary, 2021)

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar terdapat penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* (menurun dari nyeri sedang – nyeri ringan). Tetapi terdapat 1 jurnal yang hanya mengukur tingkat nyeri setelah dilakukan senam dismenore atau *abdominal stretching exercise*, dan dapat terlihat bahwa presentase penurunan nyeri lebih banyak pada kelompok perlakuan *abdominal stretching exercise*.

Dismenore ialah gangguan yang terjadi pada saat menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang ditandai dengan nyeri perut dibagian bawah. Nyeri haid terjadi saat usia remaja yang dapat menimbulkan dampak kegelisahan, rasa tidak nyaman dan emosi labil. Akibat dari dismenore terkadang dapat mengganggu aktifitas dan konsentrasi menurun (Novadela, Hardini, & Mugiati, 2019)

Faktor Penyebab dismenore yaitu karena zat kimia alami yang diproduksi oleh sel – sel lapisan dinding yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot – otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin kontarksipun akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat. Biasanya pada hari pertama kadar prostaglandin

sangat tinggi kemudian hari kedua dan seterusnya lapisan dinding akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan semakin menurun. Rasa sakit nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Ediningtyas, 2017)

Menurut (Arsyawina, 2014) Intensitas derajat nyeri pada skala 0 tidak terjadi nyeri, pada skala 1 – 3 intensitas nyeri derajat ringan, pada skala nyeri 4 – 6 intensitas nyeri derajat sedang, pada skala 7 – 9 intensitas nyeri derajat berat, sedangkan pada skala 10 intensitas nyeri tidak terkontrol. Cara pengukuran skala dengan menunjukkan tanda pada salah satu angka yang sesuai dengan intensitas nyeri yang sedang dirasakan. Ditunjang oleh (Laila, 2019) bahwa nyeri dapat berkurang dengan meminum obat pereda nyeri, melakukan kompres hangat, melakukan teknik relaksasi/ *abdominal stretching exercise* dan olahraga secara teratur dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar sehingga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

Abdominal stretching exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10– 15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani dismenore karena mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. (Salbiah, 2015). Hal tersebut ditunjang oleh (Renuka, 2015) bahwa latihan ini membantu menghilangkan rasa sakit, meningkatkan fleksibilitas, memulihkan mobilitas meningkatkan sirkulasi dalam jaringan tulang dan sendi, menenangkan otot – otot rahim yang tegang dan menjaga nada perut yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar perubahan kategori nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* adalah 1 tingkat kategori nyeri, baik dari tingkat nyeri berat – nyeri sedang atau nyeri sedang – nyeri ringan.

5.2 Analisis pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore)

Abdominal stretching exercise mempunyai pengaruh yang baik terhadap penurunan tingkat nyeri haid (dismenore). Hal ini sejalan dari hasil penelitian (Nisak, Nawangsari, & Maunaturrahmah, 2021) bahwa sebelum diberikan latihan *abdominal stretching exercise* hampir setengah responden mengalami nyeri sedang sebanyak 23 responden (41%) dan sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* hampir setengah responden mengalami tidak nyeri sebanyak 24 responden (43%).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Kholistin, Helin, & Tauriana, 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri dismenore, dan tidak terdapat pengaruh *muscle energy technique* terhadap intensitas nyeri dismenore. Sehingga *abdominal stretching* lebih efektif menurunkan nyeri dismenore dibandingkan *muscle energy technique*.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa *abdominal stretching exercise* lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid (dismenore).

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literature review* yang diambil dari database dengan menggunakan kata kunci “abdominal” AND “dismenore” dan dibatasi tahun terbit 2021 – 2022 dapat disimpulkan bahwa:

6.1.1 Gambaran skala nyeri haid sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise*

Sebagian besar perubahan kategori nyeri haid (dismenore) setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* adalah 1 tingkat kategori nyeri, baik dari tingkat nyeri berat – nyeri sedang atau nyeri sedang – nyeri ringan.

6.1.2 Analisis pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore)

Dari lima jurnal yang dilakukan review menyatakan bahwa *Abdominal stretching exercise* lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid (dismenore).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi masyarakat

Hasil *literatur review* ini diharapkan dapat diaplikasikan khususnya bagi remaja putri untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

6.2.2 Bagi tenaga kesehatan

Hasil *literatur review* ini dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelayanan kesehatan reproduksi remaja, terutama dalam hal penanganan nyeri haid (dismenore).

6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil *literatur review* ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai penanganan nyeri haid (dismenore).

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2017). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Diakses pada tanggal 06 April 2022
- Arsyawina . (2014). perbandingan skala critical - care pain observation tool (CPOT) dan Wong barker faces pain ranting scale dalam menilai derajat nyeri pada pasien dengan ventilasi mekanik. Diakses pada tanggal 18 April 2022
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). Primary dysmenorrhea consensus guideline. *journal of obstetric ang gynaecology canada*, 39(7), 585-595. Diakses pada tanggal 18 April 2022
- Dahlan , A., & Syahminan , T. (2017). Pengaruh terapi kompres air hangat terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi SMK perbankan simpang haru padang. *jurnal Endurance*, 37. Diakses pada tanggal 13 April 2022
- Deharnita, S. (2020, juni). The effectiveness of stretch exercise cat combination techniques with dismenore sennes on haid pain decrease in adolescent in N 1 high school of Solok city in 2018. *Pakistan journal of medical and health sciences*, 14(2), 1494-1494. Diakses pada tanggal 06 April 2022
- Ediningtyas, N. A. (2017). Analisis faktor penyebab dismenore primer dikalangan mahasiswa kedokteran. *Journal of health studies*, 1, 1-3. Diakses pada tanggal 13 April 2022
- Hidayah , N. R., & Fatma , i. (2017, 7 februari). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada siswi remaja di Madrasah aliyah Hasyim Asy'ari bangsri Kabupaten Jepara. *The 5th urecol proceeding*, 954-963. Diakses pada tanggal 06 April 2022

Jannah , N., & Rahayu, S. (2017). Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana. Diakses pada tanggal 13 April 2022

Karokaro, T. M., Zannah, M., & Pulungan, N. (2021, Desember). Pemberian Stretching abdominal dan reflexology terhadap nyeri dismenore primer pada anak SMA pembangunan Nasional Pagar Merbau. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat, 1*(2), 286-289. Diakses pada tanggal 06 April 2022

Kholistin, Helin, & Tauriana, S. (2021). Efektifitas abdominal stretching exercise dan muscle energi technique terhadap intensitas dismenore pada SMKN 4 Probolinggo. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik kesehatan Makasar, 12*(01), 39 - 43. Diakses pada tanggal 06 April 2022

Laila, N. (2019). Buku pintar Menstruasi. *Buku biru*.

Mubarak. (2015). Buku ajar ilmu keperawatan. Diakses pada tanggal 18 April 2022

Munthe , L., & Harahap , R. (2021). Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri dismenore pada remaja di wilayah puskesmas simalangalam. 21-25. Diakses pada tanggal 13 April 2022

Nisak, Y., Nawangsari, H., & Maunaturrahmah, A. (2021, september). Pengaruh Abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *jurnal keperawatan, 19*(2), 47-54. Diakses pada tanggal 06 April 2022

Novadela, N. I., Hardini, R. A., & Mugiati, M. (2019). Perbandingan terapi air putih dengan kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea primer) pada remaja. *jurnal ilmiah keperawatan sai betik, 14*(2), 219. Diakses pada tanggal 13 April 2022

Pratiwi, N., Saleha, & Mustary, M. (2021, juni). Efektivitas senam dismenore dan abdominal stretching exercise terhadap penurunan intensitas nyeri haid

pada remaja dismenore primer. *jurnal berita kesehatan: jurnal kesehatan*, 14(1).Diakses pada tanggal 06 April 2022

Purwoastuti, Endang, & Elisabeth, W. S. (2015). Panduan Materi kesehatan reproduksi dan kesehatan keluarga berencana Yogyakarta: Cetakan Pe. Wonosobo Km. 6 Demblaksari Batauretno Banguntapan Bantul Yogyakarta: Pustakabarupress.Diakses pada tanggal 06 April 2022

Puspita, L. (2019). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Pelita Gedongtataan kabupaten pesawaran. *wellness and healthy magazine* , 215-222.Diakses pada tanggal 06 April 2022

Puspita, L., & Anjarwati , T. (2019). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *wellness and healthy magazine*, 41-47.Diakses pada tanggal 06 April 2022

Renuka, k. (2015). Streching exercise therapy and primary Dysmenorhea. *nursing perspectives* .Diakses pada tanggal 18 April 2022

Salbiah. (2015). penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching. *jurnal ilmu keperawatan*, 1(1), 73-82.Diakses pada tanggal 06 April 2022

Silviani, Y. E. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenorea. *hasanudin journal of midwifery*, 1(1), 30. Diakses pada tanggal 13 April 2022

Siregar, A. P., Hasibunan, D. S., Damanik, S., & Zuitna, D. (2022, Januari). Latihan abdominal stretching terhadap penurunan nyeri haid remaja. *JKM (jurnal kebidanan Malahayati)*, 8(1), 131-136. Diakses pada tanggal 06 April 2022

Thermacare. (2009, 13 April). Best abdominal exercise. *Thermakinetics*. Diakses pada tanggal 06 April 2022

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CIREBON

Lampiran

Lampiran 1. 1 Lembar Bimbingan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
AHMAD DAHLAN CIREBON
Jalan Walet No. 21 Telp/Fax` [0231] 201942 Cirebon
e-mail : stikes.adc@gmail.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : FRISKA ANZANI
NIM : 19066
PEMBIMBING : YANI TRIHANDA YANI, Ners., M.Kep

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	Rekomendasi Pembimbing	Paraf	
				Mahasiswa	Pembimbing
1	31 Maret 2022	Bimbingan Umum	Cari topik lain, lebih secara umum	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
2	06 April 2022	Konsul topik	Saran : penerapan abdominal stretching exercise untuk mengurangi nyeri haid (dismenore)	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
3	08 April 2022	Konsul BAB I	Perbaiki latar belakang s/d manfaat	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
4	13 April 2022	Revisi BAB I	ACC, lanjutkan bab selanjutnya	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
5	15 April 2022	Konsul BAB II	Perbaiki sistematika penulisan dan pengutipan pengarang	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
6	20 April 2022	Revisi BAB II	Hanya pada gambar skala nyeri	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
7	28 April 2022	Revisi BAB II & konsul BAB III	ACC BAB II, revisi BAB III	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
8	09 Mei 2022	Revisi BAB III	ACC BAB III, lanjutkan bab selanjutnya	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
9	12 Mei 2022	Konsul BAB IV	Perbaiki BAB IV	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
10	17 Mei 2022	Revisi BAB IV	ACC BAB IV	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>
11	17 Mei 2022	Konsul BAB V & VI	Perbaiki BAB V = menjawab tujuan	<i>Friska</i>	<i>Yani</i>

			Perbaiki BAB VI = sesuai tujuan dan manfaat	Jhy	
12	19 Mei 2022	Revisi BAB V	Perbaiki redaksi BAB V	Jhy	
13	27 Mei 2022	Revisi BAB V & VI	ACC BAB V & VI Lengkapi isi KTI	Jhy	
14	30 Mei 2022	Konsul isi KTI	Perbaiki Abstrak dan Daftar Pustaka	Jhy	
15	31 Mei 2022	Konsul Abstrak dan Daftar pustaka	ACC Sidang KTI	Jhy	

MILIK STIKES AHMAD DAHLAN CIREBO

Lampiran 1. 2 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Friska Anzani
Tempat / Tanggal Lahir : Cirebon, 11 Februari 2001
Agama : Islam
No. Telepon : 08981879994
Alamat : Desa Gamel Blok Kebon Branti RT 004 RW 003
Kecamatan Plered Kabupaten Cirebon

Nama Orang Tua
Ayah : Karnica
Ibu : Jaeni

Jenjang Pendidikan
SD : SDN 1 Gamel
SMP : SMPN 1 Weru
SMA : SMAN 1 Plumbon

Judul KTI : *PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID (DISMENORE)

Pembimbing : Yani Trihandayani, Ners., M. Kep

Lampiran 1. 3 Artikel Jurnal Terkait Literatur Review

No	Nama	Tahun	Judul
1	Kholistin, Helin, dan S. Tauriana	2021	Efektivitas <i>Abdominal Stretching</i> dan <i>Muscle Energi Technique</i> Terhadap Intensitas Dismenore pada SMKN 4 Probolinggo
2	Afrahul Padilah Siregar, Dewi Sartika Hasibunan, Syahroni Damanik, Dian Zuitna	2022	Latihan <i>Abdominal Stretching</i> terhadap penurunan nyeri haid remaja
3	Yumnun Nisak, Harnanik Nawangsar, Agustina Maunaturrahmah	2021	Pengaruh <i>Abdominal stretching</i> terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri
4	Tati Murni Karokarto, Miftahul Zannah, Nurhapni Pulungan	2021	Pemberian <i>stretching abdominal dan reflexology</i> terhadap nyeri dismenore primer pada anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau
5	Nur Pratiwi, Saleha, Musliha Mustary	2021	Efektifitas senam dismenore dan <i>Abdominal stretching exercise</i> terhadap intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer

MILIK STIKes AHMAD DAHLAN CREDID