



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: 2580-1821 | e-ISSN: 2615-3408 | Volume VII Nomor I Maret 2024

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal

The effect of the combination deep breath Technique And Stretching Abdominal Exercise To Dysminorhea's Pain Levels For Teenager At SMPN 2 Abiansemal

Ni Kadek Ari Sumiati¹ Ni Gusti Ayu Pramitha Aswitami² Ni Made Risna Sumawati³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

nikadekarisumiati@gmail.com, tami_chant@yahoo.com, maderisna@gmail.com

Penulis korespondensi: Ni Kadek Ari Sumiati

Email: nikadekarisumiati@gmail.com

Submission : 05 Februari 2024

Revision : 15 Maret 2024

Accepted : 23 Maret 2024

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder dan pematangan fungsi organ seksual seperti terjadinya ovulasi dan haid. Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon protaglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore dengan teknik nafas dalam dan *Stretching Abdominal exercise*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment Design*. Rancangan metode yang digunakan adalah *Non-equivalen Control Goup Design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII sebanyak 156 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilxocon*.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilxocon* menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri dismenore setelah diberikan kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa dari 56 responden pada kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan remaja putri kelas VII dapat menerapkan Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata Kunci : Tingkat Nyeri Dismenore, Teknik Nafas Dalam dan *Stretching Abdominal Exercise* Remaja putri



ABSTRAC

Adolescence is a period of human development which is marked by the emergence of secondary sexual characteristics and the maturation of sexual organ functions such as ovulation and menstruation. One of the disorders that often arises during menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a gynecological complaint caused by an imbalance of prostaglandin hormones in the blood, resulting in pain that most often occurs in women. dysmenorrhea that occurs in adolescents. Treatment that can be done to reduce dysmenorrhea is deep breathing techniques and stretching abdominal exercises. The deep breathing technique is a slow breathing technique (holding inspiration to the maximum) and how to exhale slowly, apart from that it can reduce the intensity of pain. Abdominal Stretching is a physical exercise stretching the abdominal muscles to increase muscle strength, endurance and muscle flexibility which can increase flow. blood in the pelvis and stimulates endorphin hormones so that it can reduce the pain scale. The aim of this research is to determine the effectiveness of the combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises on the level of dysmenorrhea pain in young women at SMPN 2 Abiansemal

This research uses a Quasi Experimental Design. The design method used is Non-equivalent Control Group Design. The sample selection in this research used the Simple Random Sampling technique. The sample from this research was all 156 class VII teenage girls. Data were analyzed using analysis using the Wilxocon test.

The results of analysis using the Wilxocon test showed that there was a decrease in the level of dysmenorrhea pain after being given a combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises. The statistical test results showed that of the 56 respondents in the control and intervention groups, a p-value of 0.000 was obtained ($p < 0.05$). These results show that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an influence of the combination of deep breathing techniques and stretching abdominal exercises on the level of dysmenorrhea pain in young women. Based on the results of this research, it is hoped that class VII teenage girls can apply Deep Breathing Techniques and Stretching Abdominal Exercises to reduce dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea Pain Level, Deep Breathing Technique and Stretching Abdominal Exercise for Young Women

Introduction (Pendahuluan)

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder dan pematangan fungsi organ seksual seperti terjadinya ovulasi dan haid [1]. Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita [2]. Menurut World Health Organization Angka kejadian Dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya Dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa, Dismenore terjadi pada 45-97% Wanita [3]. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90% [4]. Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat [5]



Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal- Ni Kadek Ari Sumiati

Wanita yang mengalami haid akan mengalami pengalaman yang berbeda, ada yang mengeluh nyeri tapi ringan, dan ada yang mengeluh nyeri berat berupa disminore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan yang mengakibatkan terganggunya aktivitas [6]. disminore yang terjadi pada remaja tersebut jika tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah lebih lanjut, seperti kemampuan belajar manurun, sering absen di sekolah sehingga prestasi belajar menurun dan lain sebagainya [7]. Terapi Hormonal [8], Secara nonfarmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, melakukan Posisi *Knee Chest*, Melakukan olahraga yang cukup dan teratur, *Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton* (TENS), Distraksi, *Teknik Nfas dalam Stretching Abdominal Exercise*. Salah satu metode yang paling mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah teknik nafas dalam dan *Stretching Abdominal exercise*. Teknik nafas dalam merupakan salah satu teknik bernafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan secara perlahan, selain itu dapat menurunkan intensitas nyeri, dapat meningkatkan ventilasi paru dan dapat meningkatkan oksigenasi darah. Kelebihan latihan teknik nafas dalam adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun [9]

Stretching Abdominal merupakan latihan fisik peregangan otot perut untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot yang dapat meningkatkan aliran darah di panggul dan merangsang hormon *endorphin* sehingga dapat menurunkan skala nyeri. *Exercise* atau latihan fisik lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh [10]. Penelitian yang dilakukan [11], Hasil menunjukkan Ada perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. [12]

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti ingin melakukan perbandingan Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal, didapatkan data bulan Juni 2023 remaja putri kelas VII terdiri dari 11 kelas dengan jumlah sebanyak 156 orang. Hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada guru UKS didapatkan dari buku register rata- rata remaja putri yang tidak bisa mengikuti pelajaran sebanyak 15 orang per bulan karena mengalami dismenore. Peneliti juga mewawancara langsung kepada 10 orang dengan menggunakan lembar Observasi NRS terdapat 8 orang nyeri sedang dengan score 5 dan 2 orang nyeri berat dengan score 7. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan *Stretching Abdominal Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal.

Methods (Metode Penelitian)

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *Quasy Eksperiment*. rancangan *Non-Equivalent Control Grup Design* yaitu terdapat dua kelompok.Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *Simple Random Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 112 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon*.



Results and Discussion (Hasil dan Pembahasan)

1. Karakteristik responden berdasarkan Umur dan Umur Menarche

Tabel 5.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Umur Menarche pada Remaja Putri di SMPN 2 Abiansemal

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur				
12 Tahun	9	16,1	7	12,5
13 Tahun	42	75,0	42	75,0
14 Tahun	5	8,9	7	12,5
Umur Menarche				
Menarche	6	10,7	6	10,7
<11 Tahun	45	80,4	43	76,8
11 Tahun	3	5,4	5	8,9
12 Tahun	2	3,6	2	3,6
13 Tahun	0	0,0	0	0,0
>13 Tahun				
Total	56	100	56	100

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan dari 56 responden pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 42 (75,0%) dan sebagian besar mengalami menarche pada usia 11 tahun sebanyak 45 (80,4%). Pada kelompok intervensi sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 42 (75,0%) dan mengalami menarche pada usia 11 tahun sebanyak 43 (76,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amilsyah *et al.*, (2023), didapatkan bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 38 responden (79,17%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafna *et al.*, (2018), didapatkan sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 11 tahun sebanyak 6 responden (35,3%). Pada usia ini masuk kategori remaja awal dimana pada masa ini lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak [13].

2. Tingkat nyeri dismenore antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum diberikan Kombinasi Nafas Dalam dan Stretching Abdominal Exercise

Tabel 5.2

Hasil Tingkat Nyeri Dismenore Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum Kombinasi Teknik Nafas Dalam dan Stretching Abdominal Exercise

Nyeri Dismenore	Pretest	
	Kelompok Kontrol	Kelompok Intervensi



	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0	0	0,0
Nyeri Ringan	7	12,5	4	7,1
Nyeri Sedang	21	37,5	21	37,5
Nyeri Berat	28	50,0	31	55,4
Total	56	100	56	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum diberikan kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise* sebagian besar memiliki tingkat nyeri berat, pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 28 (50,0%) dan pada kelompok intervensi sebanyak 31 (55,4%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [14], didapatkan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 29 responden (90,6%). Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita.

3. Tingkat nyeri dismenore antara kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise*

Tabel 5.3
Hasil Tingkat Nyeri Dismenore Antara Kelompok Kontrol dan Intervensi Setelah Kombinasi Teknik Nafas Dalam dan *Stretching Abdominal Exercise*

Nyeri Dismenore	Posttest		Posttest	
	Kelompok Kontrol	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	Kelompok Intervensi
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0	2	3,6
Nyeri Ringan	15	26,8	39	69,6
Nyeri Sedang	22	39,3	14	25,0
Nyeri Berat	19	33,9	1	1,8
Total	56	100	56	100

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore setelah diberikan kombinasi teknik nafas dalam dan *stretching abdominal exercise*, didapatkan bahwa pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 22 (39,3%) dan pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri ringan sebanyak 39 (69,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [9], didapatkan sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 21 responden (46,7%). Hasil



Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal- Ni Kadek Ari Sumiati

penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan [7], didapatkan bahwa sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi didapatkan sebanyak 12 (80%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore dikarenakan saat melakukan latihan abdominal stretching responden dapat mengikuti gerakan dengan seksama, dengan cara dan waktu yang tepat, dan santai sehingga merangsang produksi hormon endorphin, melancarkan oksigenasi dan menciptakan suasana senang sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh responden. Abdominal stretching sebagai alternatif pengobatan secara non farmakologi dapat dijadikan sebagai upaya untuk menurunkan skala nyeri haid [15].

4. Hasil Analisis Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam dan Stretching Abdominal Exercise pada Remaja Putri

Tabel 5.5
Hasil Analisis Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam dan Stretching Abdominal Exercise pada Remaja Putri

<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>		Tingkat Nyeri Dismenore	Z	P
	N	Mean±SD	Min-Max	
Kelompok	56	3,38±0,702	2-4	-3,690 0,000
Kontrol	56	3,07±0,783	2-4	
Kelompok	56	3,48±0,632	2-4	-6,466 0,000
Intervensi	56	2,25±0,548	1-4	

Conclusion (Simpulan)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa adanya Efektivitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam dan Stretching Abdominal Exercise pada Remaja Putri di SMPN 2 Abiansemal

References (Daftar Pustaka)

- [1] F. Faridah, H. R. S. Handini, and R. Dita, “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri,” *Jik- J. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 2, p. 68, 2019, doi: 10.33757/jik.v3i2.207.
- [2] T. Taqiyatun, “Efektivitas abdominal stretching exercise dan senam dismniorea terhadap penurunan nyeri disminorea primer,” *Media Keperawatan Politek. Kesehat. Makassar*, vol. 12, no. 1, p. 44, 2021, doi: 10.32382/jmk.v12i1.2068.
- [3] Fidhi and Aningsih, “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminorea) pada Mahasiswa di



Efektifitas Kombinasi Teknik Nafas Dalam Dan Stretching Abdominal Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 2 Abiansemal- Ni Kadek Ari Sumiati

- Asrama Sanggau Landungsari Malang,” *J. Ilm. Keperawatan Nurs.*, vol. 3, no. 2, pp. 111–113, 2020.
- [4] D. D. Nanik, N. P. Ningrum, and N. Hidayatunnikmah, “Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Smp Al-Asiyah Desa Dlemer Arosbaya,” *Semin. Nas. Has. Ris. dan Pengabdi.*, vol. 12, no. 3, pp. 2771–2779, 2023.
- [5] F. . Apriyanti, Harmia, and R. Andriyanti, “Hubungan Status Gizi dan Usia Menarch dengan Kejadian Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkiang Kota,” *J. Matern. Kebidanan*, vol. 3, no. 2, pp. 49–58, 2019.
- [6] Neila Sulung dan Beauty Hartini, “Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore,” *Real Nurs. J.*, vol. 1, no. 3, pp. 114–122, 2020.
- [7] Handayani, ISnaeni, E. . AHmad, Sanghati, and Y. Mahmud, “Efektivitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenorhea Remaja,” *J. Kesehat. Malang*, vol. 8, no. 3, pp. 198–205, 2022.
- [8] Guswiyani and Wahyuhidaya, “Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa DII Kebidanan Semester II Universitas Aisyiyah Yogyakarta,” *J. Kebidanan*, vol. 3, no. 3, pp. 198–205, 2019.
- [9] Iswari and D. Pranya, “Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa PSIK FK UNUD,” *J. Progr. Stud. Ilmu Keperawatan Fak. Kedokt. UNUD*, 2020.
- [10] N. Hidayah, Rusnoto, and I. Fatma, “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Desmenore pada Siswa Remaja di Madrasah Aliyah Hasyim Kabupaten Jepara,” *J. Kesehat. Remaja*, vol. 6, no. 3, pp. 225–231, 2020.
- [11] Fitrianingsih and H. Rusli, “Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorhea) pada Remaja Putri di Universitas Aisyiyah Yogyakarta,” *J. Keperawatan Ilm. Nurs.*, vol. 3, no. 1, pp. 225–231, 2019.
- [12] M. . Fauziah, “Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes,” *J. Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 112–115, 2020.
- [13] M. N. Amilsyah, N. Paseriani, F. Hariyani, and G. . Sipalsuta, “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswa Putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan,” *Aspiration Heal. J.*, vol. 1, no. 3, pp. 554–562, 2023.
- [14] R. Kundre, R. Malara, and S. Tohudo, “Hubungan Stress Psikologis Dengan Siklus Menstruasi,” *J. Kesehat.*, 2020.
- [15] R. Handayani, Isnaeni, E. H. Ahmad, Sanghati, and Y. Mahmud, “Efektivitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenorhea Remaja,” *J. Kesehat. Malang*, vol. 8 (3), pp. 198–205, 2022.