

## Pengaruh *Stomach Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi

Hanifah<sup>1\*</sup>, Arniawan<sup>2</sup>, Djuwartini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah  
E-mail: [latopadahanifah@gmail.com](mailto:latopadahanifah@gmail.com)

\* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6010>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 01 Mar 2026

Revised: 15 Mar 2026

Accepted: 31 Mar 2026

#### Kata Kunci:

Remaja Putri,  
Dismenore Primer,  
Latihan Peregangan  
Perut.

#### Keywords:

Adolescent Girls,  
Primary Dysmenorrhea,  
Stomach Stretching  
Exercise.



### ABSTRACT

Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan yang sering disertai nyeri haid (dismenore) 1–3 hari atau 12–24 jam sebelum hingga hari kedua, sehingga mengganggu kenyamanan, aktivitas, tidur, nafsu makan, hubungan sosial, dan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *stomach stretching exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada remaja putri di Desa Padende, Kecamatan Marawola, Kabupaten Sigi. Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen one group pretest-posttest pada 20 responden yang dipilih secara purposive. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Pretest menunjukkan mayoritas nyeri sedang (85%) dan berat (15%), sedangkan posttest menurun menjadi nyeri ringan (80%) dan sedang (20%). Uji Wilcoxon menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat pengaruh signifikan. *Stomach stretching exercise* efektif menurunkan intensitas dismenore primer.

*Adolescent girls experience menstruation every month which is often accompanied by menstrual pain (dysmenorrhea) 1–3 days or 12–24 hours before until the second day, thus disrupting comfort, activity, sleep, appetite, social relationships, and concentration. This study aims to analyze the effect of stomach stretching exercise on reducing the intensity of primary dysmenorrhea in adolescent girls in Padende Village, Marawola District, Sigi Regency. Quantitative research with a quasi-experimental design of one group pretest-posttest on 20 respondents selected purposively. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The pretest showed the majority of moderate pain (85%) and severe (15%), while the posttest decreased to mild pain (80%) and moderate (20%). The Wilcoxon test showed a  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), meaning there was a significant effect. Stomach stretching exercise is effective in reducing the intensity of primary dysmenorrhea.*



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

**How to Cite:** Hanifah, et al (2026). Pengaruh *Stomach Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kapupaten Sigi, 4(4) 23208-23214. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6010>

### PENDAHULUAN

Pada remaja terjadi perubahan biologis dan psikologis yang sangat pesat terutama pada organ reproduksi seperti terjadinya menstruasi pada remaja putri. Normalnya menstruasi ini akan terjadi secara teratur setiap bulan. Menstruasi bisa menimbulkan masalah, salah satunya ialah nyeri haid (Dismenore). Dismenore dibagi menjadi dua bagian yaitu primer dan sekunder (Anwar M *et al*, 2024). Penelitian ini akan berfokus pada dismenore primer.

Dismenore dapat menimbulkan manifestasi klinis yang khas seperti nyeri atau rasa mulas perut bagian bawah hingga kram daerah pelvis, paha, punggung atas serta bawah. Selain itu gejala lainnya yang sering menyertai berupa pusing, nyeri kepala, keletihan, mual, muntah, hingga diare (Anwar M *et*

al, 2024). Keluhan dismenore sering terjadi 1-3 hari atau bahkan 12-24 jam sebelum onset menstruasi hingga hari kedua (Saifah A, 2023). Hal ini tentu saja akan membuat remaja merasa tidak nyaman setiap bulannya. Akibatnya, remaja putri dapat mengalami penurunan tingkat kenyamanan yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, seperti menurunnya aktivitas, terganggunya pola tidur, perubahan selera makan, serta gangguan dalam hubungan interpersonal. Selain itu, kondisi nyeri juga dapat memengaruhi status emosional dan kondisi psikologis individu. Remaja yang mengalami nyeri haid selama menstruasi cenderung membatasi aktivitas harian mereka, terutama dalam kegiatan belajar di sekolah, karena kesulitan berkonsentrasi dan penurunan kemampuan untuk berpartisipasi secara optimal dalam proses pembelajaran.

Studi menunjukkan kejadian dismenore masih tinggi, dimana angka kejadian dismenore di dunia mencapai 90% (Puspita dan Anjarwati, 2021). Di Indonesia angka kejadian dismenore primer diperkirakan mencapai 20%-90% terjadi pada usia produktif (Rajalaxmi *et al*, 2021). Persentase dismenore primer sejumlah 85,5% dan dismenore sekunder sejumlah 15% di Indonesia (Saifah A, 2023). Belum ada data tentang studi yang sama di Sulawesi Tengah khususnya di Kabupaten Sigi. Kementerian Pembangunan dan Perencanaan Nasional (Bappenas) memperkirakan pada tahun 2030-2040 Indonesia akan mengalami bonus demografi, yaitu peningkatan usia produktif yang pesat (Afandi T, 2022).

Beberapa penelitian pada remaja ditemukan sekitar 40%-51% remaja putri tidak hadir di sekolah selama 1-3 hari akibat dismenore dan 60,4% mengeluh aktifitas rutin terganggu (Saifah A, 2023). Masalah ini seyogyanya dapat segera diatasi demi meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Laju pertumbuhan remaja di dunia terus mengalami peningkatan termasuk di Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik penduduk Indonesia pada 2024 yang berjenis kelamin perempuan dengan kategori usia 10-16 tahun sebesar 40,46% (Riana N *et al*, 2020). BPS juga memproyeksikan di tahun 2024 jumlah remaja perempuan usia 10-16 tahun di Kabupaten Sigi berjumlah 49.774 ribu jiwa (Zoraya dan Rahayu, 2024). Di Kecamatan Marawola khususnya Desa Padende, jumlah remaja putri yang dibina melalui Posyandu Remaja di Desa Padende pada 2023 sejumlah 42 orang, pada 2024 sejumlah 54 orang, pada periode Januari-Oktober tahun 2025 yaitu sejumlah 68 orang (Data Posyandu Remaja PKM Marawola 2025).

Penatalaksanaan *dismenore* primer dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pereda nyeri menstruasi atau obat-obatan analgesik, umumnya digunakan dalam pengobatan farmakologis untuk dismenore primer (Puspita dan Anjarwati, 2021). Remaja dengan dismenore primer sering menggunakan obat pereda nyeri yang dijual bebas, namun cara ini masih dikhawatirkan keamanannya apabila digunakan jangka panjang. Terapi non farmakologi dianggap lebih aman sehingga cara ini sering dipilih.

Salah satu solusi secara non farmakologi dalam mengatasi keluhan dismenore primer adalah latihan teratur seperti *stomach stretching exercise*. Gerakan yang ada pada *stomach stretching exercise* ini berkonsentrasi pada peregangan otot paha, panggul, dan perut yang merupakan bagian dari latihan ini. Latihan peregangan ini dapat mengurangi nyeri menstruasi, meredakan ketegangan dan nyeri otot (kram), serta meningkatkan kebugaran fisik dan relaksasi. Latihan ini juga memiliki dampak positif dalam merangsang pelepasan endorfin di otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan menekan produksi prostaglandin yang berlebihan (Saifah A, 2023). Latihan ini juga tergolong mudah untuk dilakukan, tidak mengeluarkan banyak biaya dan tanpa efek samping negatif sehingga aman untuk dilakukan individu secara mandiri.

Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri pada posyandu remaja di Desa Padende ditemukan bahwa hampir semua remaja putri yang mengalami dismenore primer ketika menstruasi tidak mengetahui cara mengatasi nyeri haid secara nonfarmakologi. Bila nyeri sudah sangat mengganggu maka remaja putri biasanya akan mengatasi dismenore tersebut dengan cara minum obat pereda nyeri. Hasil observasi yang dilakukan pada posyandu remaja ditemukan bahwa selama ini belum pernah diajarkan cara mengatasi dismenore primer secara nonfarmakologi pada remaja putri padahal dismenore ini juga sering menjadi salah satu alasan remaja putri tidak datang posyandu remaja.

Penelitian ini dinilai penting karena dapat membantu remaja putri menjalani aktivitas harian tanpa terganggu meski sedang menstruasi dan melewati dismenore primer yang akan di alami tiap bulan. Selain itu hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai alat pertimbangan dalam menentukan strategi yang efektif untuk diajarkan lebih awal pada remaja putri yang mengalami dismenore primer di posyandu remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh

*Stomach Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Primer Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi*”.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-post test without control* dalam satu kelompok atau *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini telah dilakukan di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 3 Oktober – 20 November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 68 remaja putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. Pada penelitian ini jumlah responden yang ditetapkan sebanyak 20 orang ( $n = 20$ ) yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian kali ini, instrumen intervensi yang digunakan adalah *stomach stretching exercise*, yaitu aktivitas fisik yang bertujuan merelaksasikan ketegangan otot abdomen akibat dismenore primer pada remaja putri. Latihan ini terdiri atas enam gerakan, dilakukan tiga kali dalam seminggu sebelum menstruasi, dengan durasi  $\pm 15$  menit setiap sesi pada pagi atau sore hari, sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah ditetapkan. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas dismenore primer. Pengukuran dilakukan dengan skala ordinal, dengan kategori: skor 0 (tidak nyeri), 1–3 (nyeri ringan), 4–6 (nyeri sedang), dan 7–10 (nyeri berat).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian ini selanjutnya akan diproses dan diolah secara sistematis sesuai dengan prosedur serta teknik pengolahan data yang telah ditetapkan. Proses pengolahan data tersebut mencakup tahap pemeriksaan, pengelompokan, pengkodean, dan analisis sehingga data yang terkumpul dapat diinterpretasikan secara akurat. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid dan menggambarkan kondisi sebenarnya sesuai tujuan penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian ( $f = 20$ )

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Umur :</b>		
13 Tahun	3	15
14 Tahun	7	35
15 Tahun	6	30
16 Tahun	4	20
<b>Umur Pertama Menstruasi :</b>		
11 Tahun	8	40
12 Tahun	10	50
13 Tahun	2	10

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 20 responden dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 14 tahun yaitu sebanyak 35%. Berdasarkan karakteristik umur pertama menstruasi terbanyak pada umur 12 tahun yaitu 50%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri sebelum (*pretest*) pemberian *stomach stretching exercise* ( $f=20$ )

Pengkajian Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> ( <i>Pretest</i> )	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	0	0	17	85	3	15	20	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum (*pretest*) pemberian *stomach stretching exercise*, sebagian besar responden memiliki skala nyeri sedang sebanyak 17 orang (85%) dan sebagian kecil responden memiliki skala nyeri berat sebanyak 3 orang (15%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri setelah (*posttest*) pemberian *stomach stretching exercise*

Pengkajian Nyeri Numeric Rating Scale ( <i>Posttest</i> )	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
	16	80	4	20	0	0	20	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa setelah (*posttest*) pemberian *stomach stretching exercise*, terjadi penurunan skala nyeri yang ditunjukkan dengan responden yang memiliki skala nyeri ringan sebanyak 16 orang (80%) dan responden yang memiliki skala nyeri sedang sebanyak 4 orang (20%).

Tabel 4. Hasil Uji normalitas skala nyeri sebelum dan setelah diberikan latihan *stomach stretching* terhadap penurunan intensitas dismenorea primer saat menstruasi pada remaja putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi

Test of Normality			
Shapiro Wilk			
Skor	Statistic	df	p-value
<i>Pretest</i>	0,801	20	0,001
<i>Posttest</i>	0,793	20	0,001

Tabel 4. menunjukkan bahwa hasil uji *Saphiro-Wilk* didapatkan nilai *p-value* pada *pre-test* = 0,001 dan *post-test* = 0,001 dengan interpretasi data tidak berdistribusi normal karena *p-value* < 0,05 maka teknik untuk menganalisa data menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebelum dan setelah diberikan latihan *stomach stretching* terhadap penurunan intensitas dismenorea primer saat menstruasi pada remaja putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi

Uji Wilcoxon Signed Rank Test	
<i>Negatif ranks</i>	20 <sup>a</sup>
<i>Positif ranks</i>	0 <sup>b</sup>
<i>Ties</i>	0 <sup>c</sup>
<i>P-value</i>	0,000

Tabel 5. berdasarkan data diatas, hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai signifikan *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan latihan *stomach stretching* terhadap penurunan intensitas dismenorea primer saat menstruasi pada remaja putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi.

### **Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri Sebelum Pemberian *Stomach Stretching Exercise* di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 20 narasumber sebelum diberikan latihan *stomach stretching* ditemukan intensitas nyeri terbanyak yaitu pada tingkat nyeri sedang sebanyak 85% dan sebagian lagi mengalami tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 15%.

Dismenorea primer merupakan kondisi yang umum terjadi pada wanita yang sedang menstruasi. Kejang otot rahim merupakan penyebab utama dismenore pada remaja. Stres dan hormon prostaglandin adalah dua contoh faktor fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi dismenore. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim selama dismenore yang mengakibatkan iskemia, pengelupasan endometrium, perdarahan, dan kram perut bagian bawah yang memperburuk nyeri menstruasi (Sinaga *et al*, 2024).

Penelitian Siahaan (2023) mengenai penurunan tingkat dismenorea dengan intervensi yoga menyatakan bahwa sebelum yoga, 50% responden melaporkan nyeri sedang dan 10% lain melaporkan nyeri parah yang masih dapat ditolerir. Hal ini disebabkan oleh hiperaktivitas uterus yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin yang dimediasi oleh hormon progesteron. Efek samping umum lainnya dari dismenore yaitu mual, muntah, dan diare terjadi ketika prostaglandin dilepaskan ke aliran darah secara berlebihan.

Bedanya dalam penelitian ini adalah intervensi yang diberikan yaitu *stomach stretching exercise* sedangkan penelitian Siahaan (2023) intervensi yang diberikan adalah yoga. Pada *stomach stretching exercise* sebenarnya tidak berbeda jauh dengan yoga yaitu dapat meningkatkan kebugaran, membantu

meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot dan fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan otot (kram) dan mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Peneliti mengasumsikan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini mengalami dismenore primer dan tidak memiliki kelainan patologis lain. Responden yang terlibat dalam penelitian ini memberikan penilaian tingkat nyeri secara jujur dan objektif sesuai dengan kondisi yang benar-benar dirasakan. Selama proses penelitian berlangsung tidak terdapat intervensi lain yang signifikan yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri haid responden seperti konsumsi obat pereda nyeri atau terapi alternatif lainnya.

### **Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri Setelah Pemberian *Stomach Stretching Exercise* di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa adanya penurunan intensitas nyeri responden setelah diberikan latihan *stomach stretching* sebanyak 80% mengalami nyeri ringan dan 20% lainnya mengalami nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri ringan setelah pemberian latihan *stomach stretching*.

Latihan fisik/Olahraga merupakan penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologi. Satu diantara beberapa pilihan yang dapat menurunkan intensitas nyeri (dismenorea) yaitu latihan *stomach stretching* yang dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi sebanyak 3x untuk mengurangi ketegangan otot (kram), meningkatkan kebugaran, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot dan fleksibilitas otot (Juwita dan Ninda, 2022). Hormon endorfin yang merupakan zat penenang alami diproduksi oleh otak dengan cara olahraga atau melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat membuat kontraksi otot rahim selama menstruasi terasa lebih nyaman dan kurang menyakitkan (Ningrum *et al*, 2023).

Sejalan dengan penelitian Novayanti, W.C., Yuniza., dan Suzana (2021) Latihan *stomach stretching exercise* merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang penting dalam membantu mengurangi nyeri haid. Latihan ini berperan dalam meningkatkan perfusi darah menuju uterus serta membantu merelaksasi otot-otot uterus. Dengan meningkatnya aliran darah dan suplai oksigen, proses metabolisme anaerob yang dapat menghasilkan asam laktat dapat diminimalkan. Penumpukan asam laktat diketahui dapat memicu timbulnya nyeri atau kram otot. Oleh karena itu, latihan ini diperlukan untuk melancarkan sirkulasi darah yang membawa oksigen sehingga proses oksidasi dapat berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut membantu menurunkan kadar asam laktat, merelaksasi otot perut yang mengalami kram, dan pada akhirnya berkontribusi dalam mengurangi intensitas nyeri haid.

Menurut teori Gate Control bahwa impuls nyeri dihambat ketika suatu mekanisme pertahanan tertutup dan ditransfer ketika mekanisme tersebut terbuka. Pemblokiran ini adalah dasar dari terapi pengurangan nyeri. Strategi pengalihan perhatian atau relaksasi dapat digunakan untuk mencapai pemblokiran ini (Hartati *et al*, 2023). Merelaksasikan otot rangka yang mengalami kejang akibat peningkatan kadar hormon prostaglandin dengan cara latihan *stomach stretching* dapat mengurangi rasa nyeri karena memberi efek melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami iskemia dan kejang (Juwita dan Ninda, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa nyeri haid tidak hanya dapat ditangani dengan obat-obatan tetapi juga dapat dikurangi melalui metode alami seperti latihan fisik. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur sebelum menstruasi seperti *stomach stretching exercise* berupa gerakan peregangan otot perut yang mampu mengurangi ketegangan otot uterus sehingga menurunkan skala nyeri menstruasi sebab meningkatkan sirkulasi darah ke uterus. Latihan fisik/Olahraga memicu pelepasan hormon endorfin yang membantu tubuh mengurangi persepsi nyeri.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan *stomach stretching exercise* menunjukkan bahwa intensitas nyeri responden mengalami penurunan. Hal ini dibuktikan pada saat sebelum diberikan latihan *stomach stretching* intensitas nyeri responden yang mengalami dismenorea berada pada kategori nyeri sedang – nyeri berat sedangkan setelah diberikan latihan *stomach stretching* intensitas nyeri responden berada pada kategori nyeri ringan – nyeri sedang.

### **Pengaruh *Stomach Stretching Exercise* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi**

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon signed rank test* yang digunakan untuk menganalisa pengaruh *stomach stretching exercise* terhadap penurunan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di Desa Padende Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_a$

diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh latihan *stomach stretching* terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-post test without control* dalam satu kelompok atau *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu melakukan penilaian tingkat nyeri sebelum intervensi *stomach stretching exercise (pretest)* dan setelah intervensi *stomach stretching exercise (posttest)*.

Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu wanita meningkatkan aliran darah serta mengurangi gejala dismenore melalui peningkatan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi. Peningkatan aliran darah tersebut dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi karena suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi menjadi lebih optimal, sehingga memperbaiki kondisi jaringan dan menurunkan rasa nyeri (Ismawati A., 2025). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah *stomach stretching exercise*, yang memiliki prinsip gerakan serupa dengan latihan dalam senam.

Latihan *stomach stretching* termasuk dalam kategori olahraga atau senam ringan yang pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan senam pada umumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Wahdaniyati dan rekan-rekan (2024) merekomendasikan pelaksanaan olahraga ringan sebagai salah satu upaya untuk mengurangi dismenore. Aktivitas fisik merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri, karena olahraga dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu senyawa alami yang dihasilkan oleh otak dan berfungsi sebagai penenang serta meningkatkan perasaan nyaman. Selain itu, aktivitas fisik ringan juga dapat membantu mengurangi gejala pramenstruasi atau Premenstrual Syndrome (PMS) serta meminimalkan dismenore dengan cara mengalihkan perhatian dari rasa tidak nyaman, menimbulkan perasaan rileks, dan menurunkan ketegangan pada tubuh.

Peregangan dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, mengurangi ketegangan dan kram otot, serta menyebabkan vasodilatasi, yang memperbaiki sirkulasi darah ke organ reproduksi yang mengalami kejang atau iskemia. Menurut penelitian Paseno Metilda *et al.*, (2022) Inilah sebabnya mengapa dismenore responden menurun dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini konsisten dengan teori gate control Melzack dan Wall, yang menyatakan bahwa sistem pertahanan di sistem saraf pusat mengendalikan impuls nyeri. Menurut gagasan ini, impuls nyeri ditekan ketika pertahanan tertutup dan ditransmisikan ketika pertahanan terbuka. Tujuan terapi pengobatan nyeri adalah untuk menghambat sistem pertahanan ini. Penerapan teknik relaksasi dapat membantu mencapai hal ini (Rustam, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh latihan *stomach stretching* terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada remaja putri. Selama intervensi tidak ada penggunaan obat pereda nyeri atau terapi lain diluar pengawasan peneliti sehingga perbedaan skor nyeri dianggap berkaitan dengan perlakuan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik sebelum maupun setelah aktivitas *stomach stretching*, dismenore primer pada remaja putri berkurang secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pertami D Ayu, 2020) yang menyatakan bahwa terapi teknik relaksasi terbukti ampuh menurunkan dismenore.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas dismenore primer pada remaja putri sebelum diberikan intervensi *stomach stretching exercise* sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang, sementara sebagian kecil lainnya berada pada kategori nyeri berat. Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan intensitas nyeri, di mana sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan dan sebagian lainnya pada kategori nyeri sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *stomach stretching exercise* berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada remaja putri saat menstruasi di Desa Padende, Kecamatan Marawola, Kabupaten Sigi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

## **REFERENSI**

- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, P. (2024). Ilmu Kandungan (Edisi Ketiga). Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Hartati, H., Walin., & Widayanti, E. D. (2023). Pengaruh teknik relaksasi front effleurage terhadap nyeri

- dismenore. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 793–797.
- Ismawati, A., Silvia, F. B., & Rahayu, P. (2025). Hubungan rutinitas olahraga dengan kejadian dismenorea primer pada usia pertengahan remaja putri di SMA 1 Pebayuran. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4762–4771.
- Juwita, L., & Prabasari, N. A. (2022). Penatalaksanaan dismenore berdasarkan karakteristik dismenore pada remaja putri. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 1–8.
- Paseno, M. M., Pattirousamal, V. T., & Kiding, V. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 88–91.
- Pertami, D. A. (2020). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap penurunan dismenore pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 6 Denpasar (Skripsi). Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2021). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Wellness Healthy Magazine*, 1(2), 215–222.
- Rustam, E. (2024). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenorea) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290.
- Saifah, A. (2023). Pengaruh latihan peregangan perut terhadap intensitas dismenore pada remaja awal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 18–28.
- Siahaan, K. (2023). Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad dengan menggunakan yoga. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 67–75.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S., Salamah, U., Murti, Y., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2024). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.