

# EDUKASI VIDEO ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE BERPENGARUH TERHADAP NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI DI RW 014 SIDOYOSO 2 SURABAYA

Eny Astuti<sup>1</sup>, Intiyaswati<sup>2</sup>, Adhelia Bunga Armadani<sup>3</sup>.  
STIKes William Booth Surabaya..Jl.Cimanuk No.20 Surabaya<sup>1,2,3</sup>  
Email : [enyastuti045@gmail.com](mailto:enyastuti045@gmail.com)

## ABSTRAK

**Introduksi** Menstruasi pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehingga dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar, salah satunya banyak dari remaja putri yang mengeluh pusing, mual, disertai malas untuk beraktifitas dan hanya tirah baring saat dirumah. Edukasi video *abdominal stretching exercise* ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot perut, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki postur tubuh. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi video abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di Rw 014 Sidoyoso 2 Surabaya. **Metode penelitian** yang digunakan memakai pendekatan pre-eksperimental. Desain penelitian yaitu *pre experimental design one group pre-post test*. Dengan populasi sebanyak 30 responden dijadikan sampel. Dengan sumber data yang digunakan pengukuran skala Nyeri NRS dan Standar Operasional Prosedur (Sop) *Abdominal Stretching Exercise* dan teknik analisis yang digunakan menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil** penelitian didapatkan bahwa sebelum melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri skala nyeri haid sebagian besar nyeri sedang (70%). Setelah melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri skala nyeri haid sebagian besar menurun nyeri ringan (60%) Dari hasil Uji dikatakan ada pengaruh edukasi video *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya. **Diskusi** Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang.

**Kata Kunci** : *Abdominal stretching*, Nyeri haid, video edukasi

## ABSTRACT

**Introduction** Menstruation in teenagers can interfere with activities so that it can affect the learning process, one of which is that many of the adolescent girls complain of headache, nausea, accompanied by laziness to do activities and just lie down at home. This *abdominal stretching exercise* video education can help reduce abdominal muscle tension, increase blood circulation, and improve posture. The purpose of the study was to determine the effect of *abdominal stretching exercise* video education on menstrual pain (*dysmenorrhea*) in teenagers in Rw 014 Sidoyoso 2 Surabaya. **The research method** used used a pre-experimental approach. The research design is *pre experimental design one group pre-post test*. With a population of 30 respondents sampled. With the data source used measurement of NRS Pain scale and Standard Operating Procedure (Sop) *Abdominal Stretching Exercise* and analysis techniques used using *Wilcoxon*. **The results** showed that before doing *abdominal stretching* in teenage girls menstrual pain scale mostly moderate pain (70%). After doing *abdominal stretching* in teenagers menstrual pain scale mostly decreased mild pain (60%) From the test results it is said that there is an effect of *abdominal stretching* video education on the intensity of menstrual pain (*dysmenorrhea*) in teenagers girls in RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya. **Discussion** Gymnastics that is done regularly can increase the number and size of blood vessels, which can increase the intensity of menstrual pain.

**Keywords**: *Abdominal stretching*, Menstrual pain, videos edukation

## PENDAHULUAN

Periode remaja yaitu periode peralihan dari anak ke periode dewasa yang dikategorikan dengan usia 12-19 Th. Pada masa remaja ini akan berlangsung pertumbuhan yang terjadi secara pesat dan perkembangan secara fisik maupun perkembangan mental. Salah satu perkembangan fisik yang terjadi dengan cepat adalah periode pubertas. Bagi remaja putri periode pubertas biasanya ditandai dengan terjadinya *menarche* atau menstruasi untuk pertama kali (Diananda, 2018; WHO, 2017). Menstruasi merupakan reaksi fisiologi yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif wanita. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium pada dinding rahim. Wanita yang telah menstruasi, umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu *dismenore* (Kristianingsih, 2016). *Dismenore* merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. *Dismenore* ini terjadi apabila ada peningkatan prostaglandin yang akan mengakibatkan terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian bawah perut (Ratnawati, 2018; Fatmawati, 2018). Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengikuti kegiatan karangtaruna di wilayah sidoyoso 2 banyak remaja putri mengeluhkan nyeri saat menstruasi dan sangat mengganggu aktivitas sehingga dapat mempengaruhi kegiatan proses belajar, salah satunya banyak dari remaja putri yang mengeluh pusing, mual, disertai malas untuk beraktifitas dan hanya tirah baring saat dirumah sehingga menarik peneliti untuk memberikan pendidikan kesehatan menggunakan edukasi video *abdominal stretching exercise*. Edukasi video *abdominal stretching exercise* adalah sebuah video yang memberikan penjelasan dan instruksi tentang latihan peregangan *abdomen* atau perut. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot perut, serta membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara

keseluruhan. Peregangan *abdomen* dapat dilakukan dengan berbagai gerakan yang melibatkan otot-otot perut, atau gerakan lain yang melibatkan kontraksi dan peregangan otot perut. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot perut, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki postur tubuh.

Menurut WHO (*World Health Organization*), Angka kejadian nyeri haid secara global sebanyak 1.769.425 jiwa (90%). Remaja wanita mengalami nyeri haid yang berat sebanyak 10%-15% dan kejadian di Indonesia sebanyak 64,25% diantaranya 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Sedangkan di Jawa Timur angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Di Surabaya penderita *dismenore* didapatkan sebanyak 1,07% - 1,31% (Ammar, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan bahwa remaja putri di RW 014 Sidoyoso banyak yang mengalami nyeri haid, saat peneliti melakukan wawancara dari 10 remaja putri ada 6 yang mengalami *Dismenore*.

Menstruasi merupakan satu kondisi yang dialami oleh semua perempuan yang masih produktif. Secara fisiologis, proses menstruasi pada wanita terjadi dalam siklus bulanan dan melibatkan berbagai perubahan hormonal dan fisik dalam tubuh. Menstruasi biasanya terjadi setiap 21 hingga 35 hari, dengan durasi rata-rata sekitar 3 hingga 7 hari. Selama menstruasi, beberapa wanita dapat mengalami gejala seperti nyeri perut, kram, kelelahan, perubahan *mood*, dan perubahan pada tekstur dan volume darah yang keluar. Upaya yang bisa dilakukan oleh perawat dalam membantu mengurangi nyeri haid pada remaja antara lain dengan memberikan Pendidikan kesehatan melalui edukasi video *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* adalah latihan peregangan atau *stretching* yang ditujukan untuk melibatkan otot-otot perut atau *abdomen*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot perut, serta membantu menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Media video ini sesuai dengan teori pembelajaran (Kristianingsih, 2016) dinyatakan bahwa pembelajaran melalui video ini bisa memberikan pemahaman pada remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi dengan melakukan *abdominal stretching exercise* dapat

dilakukan berulang ulang saat remaja putri mengalami *dismenore* dengan menonton edukasi video dan melakukan *abdominal stretching* exercisanya maka akan mempengaruhi untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Senam ini dianjurkan untuk mengatasi kram/nyeri menstruasi ringan dan sedang karena tekniknya aman dan tidak menimbulkan bahaya karena hanya menggunakan teknik fisiologis tubuh (Salbiah, 2015; Hasnah, 2017). Permasalahan diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Video *Abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental. Metode yang digunakan ialah *the one group pre-test – post-test design*, dimana semua sampel yang menjadi responden dilakukan penilaian skala nyeri sebelum *abdominal stretching exercise* dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* di observasi kembali skala nyeri untuk melihat ada perubahan setelah diberikan intervensi (Nursalam, 2017). Metode penelitian ini digunakan untuk menguji adanya pengaruh Edukasi Video *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 yang mempunyai riwayat nyeri haid (*dismenore*). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling*. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah *Abdominal Stretching exercise* sedangkan variabel terikat (*dependen*) adalah Nyeri haid.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengetahui volume ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktobersampai November 2023. Instrumen yang digunakan pada saat pengumpulan data yaitu lembar standar operasional prosedur dan contoh gerakan intervensi *abdominal stretching exercise* berupa video. Intervensi dilakukan oleh responden dalam waktu 10-15 menit dimulai pada saat responden mengalami

menstruasi dan merasakan *dismenore* dilakukan sesuai dengan SOP, *leaflet* dan dengan menerapkan peregangannya sesuai dengan video edukasi yang telah diajarkan. Hasil penelitian dilakukan analisa dengan menggunakan Uji *Wilcoxon dan Paired T Test*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 1. Distribusi frekuensi kelas remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Kelas Remaja Putri	Frekuensi	Presentase (%)
VII SMP	1	3.3
VIII SMP	6	20.0
IX SMP	13	43.3
X SMA	9	30.1
XI SMA	1	3.3
XII SMA	-	-
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, hampir setengahnya kelas IX SMP sebanyak 13 responden (43.3%).

#### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Tabel 2. Distribusi frekuensi lama menstruasi remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Lama Menstruasi	Frekuensi	Persentase
4 hari	5	16.7
5 hari	4	13.3
6 hari	5	16.7
7 hari	16	53.3
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar lama menstruasi 7 hari sebanyak 16 responden (53.3%).

#### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pertama Kali Menstruasi

Tabel 3. Distribusi frekuensi pertama kali menstruasi usia remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Pertama kali menstruasi usia	Frekuensi	Persentase
12 Th	12	40.0
13 Th	13	43.3
14 Th	4	13.3
15 Th	1	3.3
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, hampir setengahnya pertama kali menstruasi usia 13 Th sebanyak 13 responden (43.3%).

#### 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi usia remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Usia	Frekuensi	Persentase
14 Th	5	16.7
15 Th	14	46.7
16 Th	11	36.7
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, hampir setengahnya berusia 15 Th sebanyak 14 responden (46.7%).

#### 5. Remaja Putri pernah mendengar informasi tentang *Abdominal Stretching* untuk mengatasi nyeri haid

Tabel 5. Distribusi Frekuensi remaja putri mendengar informasi tentang *Abdominal Stretching* di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

informasi tentang <i>Abdominal Stretching</i>	Frekuensi	Persentase
Pernah	-	-
Tidak pernah	30	100
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, seluruhnya tidak pernah mendengar informasi tentang *Abdominal Stretching* sebanyak 30 responden (100%).

#### 6. Karakteristik responden saat mengalami nyeri haid

Tabel 6. Distribusi frekuensi remaja putri dilakukan saat mengalami nyeri haid di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya

Dilakukan Saat Mengalami Nyeri Hari	Frekuensi	Persentase
Dibiarkan saja	18	60.0
Istirahat	9	30.0
Minum obat	2	6.7
Minum Jamu	1	3.3
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel. 6 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar remaja putri dilakukan saat mengalami nyeri haid dibiarkan saja sebanyak 18 responden (60%).

#### Data Khusus

#### 7. Intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum melakukan *abdominal stretching*

Tabel 7. Distribusi Frekuensi intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum melakukan *abdominal stretching* di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri	-	-
Nyeri ringan	9	30
Nyeri sedang	21	70
Nyeri berat terkontrol	-	-
Nyeri berat tidak terkontrol	-	-
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum melakukan *abdominal stretching* sebanyak 21 responden (70%).

#### 8. Intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah melakukan *abdominal stretching*

Tabel 8. Distribusi Frekuensi intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah melakukan *abdominal stretching* di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri	6	20.0
Nyeri ringan	18	60.0
Nyeri sedang	6	20.0
Nyeri berat terkontrol	-	-
Nyeri berat tidak terkontrol	-	-
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah melakukan *abdominal stretching* sebanyak 18 responden (60 %) dan sebagian kecil tidak nyeri sebanyak 6 responden (20%).

### 9. Analisa pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid

Tabel 9. Analisa pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya

Kreteria	Pre tes		Post Tes	
	f	%	f	%
Tdk nyeri				
Nyeri ringan	-	-	6	20
Nyeri sedang	9	30	18	60
Nyeri berat	21	70	6	20
terkontrol	-	-	-	-
Nyeri berat tidak terkontrol	-	-	-	-
Total	30	100	30	100

Uji Paired Samples Test: 15.303 . Sig. (2-tailed) :0.000

Berdasarkan tabel 9 didapatkan bahwa dari 30 responden sebelum edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri sebagian besar nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%) dan setelah diberi edukasi video abdominal nyeri ringan sebanyak 18 responden (60%) dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (20%). Dari hasil pengujian *Paired Samples Test*: 15.303 dan nilai signifikansi :  $0.000 < P < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

### PEMBAHASAN

#### Intensitas nyeri haid (*dismenore*) sebelum melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri skala nyeri haid sebagian besar nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%).

Hasil penelitian didukung penelitian yang dilakukan (Sunaryanti & Sary, 2021). Remaja yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) disebabkan oleh kejang otot uterus, hal ini merupakan kondisi normal yang terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dilakukan oleh Sharman (2016) dalam (Sunaryanti & Sary, 2021) Masalah-masalah yang sering dihadapi remaja khususnya remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi adalah proses fisiologi normal yang terjadi setiap bulannya selama usia produktif wanita. Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik (bulanan) disertai pelepasan selaput lendir rahim (*endometrium*) melalui vagina pada perempuan seksual dewasa. Menstruasi pertama kali yang dialami wanita disebut *menarche*, yang pada umumnya terjadi pada usia remaja. Teori Kusmira (2013) dalam (Wahyu Handayani, 2021) *dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi.

Menurut pendapat peneliti masih banyak remaja sebelum diberikan edukasi mengenai *dismenore* masih banyak remaja putri yang tidak mengetahui tentang dampak dari *dismenore* dan bagaimana penanganan *dismenore*. Dari data yang di dapatkan bahwa hampir setengahnya adalah siswi kelas IX SMP yang mengalami *dismenore*, dan sebagian besar frekuensi lama menstruasi selama 7 hari. Hampir setengahnya remaja putri pertama kali menstruasi di usia 13 tahun. Dan pengambilan sample ini hampir setengahnya remaja berusia 15 tahun. Remaja putri hanya mengetahui tentang apa itu *dismenore* tapi tidak mengetahui cara penanganannya. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi (*dismenore*) disebabkan oleh kejang otot uterus. Hal ini merupakan kondisi normal yang terjadi pada wanita yang sedang mengalami menstruasi. Selama *dismenore*, terjadi kontraksi rahim karena peningkatan hormone prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan iskemia, disintegrasi *endometrium*, perdarahan, dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang rasa nyeri saat menstruasi. Remaja putri sebagian besar membiarkan saja saat nyeri haid. Banyaknya remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang *dismenore* hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian didapatkan

seluruhnya remaja belum pernah mendapat informasi tentang *Abdominal stretching* dan sebagian besar remaja putri pada saat mengalami nyeri haid sebagian besar dibiarkan saja, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diberikan kepada remaja baik dari lingkungan keluarga seperti ibu, hal ini karena kurangnya pemahaman orang tua dan orang-orang disekitar remaja mengenai dismenoree. Informasi yang disampaikan tidak sepenuhnya benar dan kurangnya pembelajaran dari sekolah sehingga informasi yang disampaikan oleh guru tidak bisa sepenuhnya diterima dengan baik. Hal ini dapat dilihat hasil penelitian banyak remaja putri tidak mendengar informasi tentang *Abdominal Stretching* baik disekolah maupun dirumah, sehingga pada saat mengalami nyeri haid remaja putri dibiarkan saja, tanpa adanya tindakan, sehingga mengalami nyeri haid yang berat, dan banyak gejala-gejala yang dialami seperti perut seperti kram. Hal ini disebabkan karena remaja putri kurang memahami tentang pengetahuan dismenore cara penanganan yang tepat.

#### **Intensitas nyeri haid (*dismenore*) setelah melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa setelah melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri skala nyeri haid sebagian besar nyeri ringan sebanyak 18 responden (60%).

Hasil penelitian didukung penelitian yang dilakukan (Wahyu Handayani, 2021) tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* (Post test) mengalami penurunan skala nyeri dari nyeri sebagian besar nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan sebagian kecil nyeri ringan. Hasil penelitian (Siregar, 2021) sedangkan intensitas nyeri haid sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* merasakan intensitas nyeri haid pada skala nyeri 1 – 3 atau mengalami nyeri ringan. Menurut Siahaan (2012) latihan *abdominal stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan

iskemik. Hal ini sesuai dengan teori (Thermacare, 2010 dalam (Puspita, 2019)). Latihan *abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang dilakukan pada saat dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot yang dilakukan selama 10 menit.

Menurut pendapat peneliti setelah remaja putri mendapatkan edukasi video *abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenore. Setelah diberikan latihan *abdominal stretching* selama 10 sampai 15 menit per hari, skala nyeri yang mulanya sedang mengalami nyeri ringan. Dengan melakukan melakukan *abdominal stretching* pada remaja putri dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea. Dimana sebelumnya seluruhnya remaja putri belum pernah mendapatkan informasi tentang *abdominal stretching*. Hal ini menjelaskan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan video secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengatasi *dismenore*. Pemberian edukasi secara dini dianggap sebagai solusi terbaik dalam menangani masalah nyeri pada saat menstruasi. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang dismenorea adalah melalui edukasi. Hal ini sesuai dengan teori salah satu teknik relaksasi yang mampu mengurangi nyeri saat menstruasi dengan menggunakan cara relaksasi otot-otot skelet yang mengalami spasme akibat adanya peningkatan kadar prostaglandin, sehingga akan berdampak meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi.

#### **Pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum edukasi video abdominal

latihan *abdominal stretching* intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri sebagian besar nyeri sedang dan setelah diberi edukasi video abdominal nyeri ringan dan tidak nyeri. Dari hasil pengujian *Paired Samples Paired Samples Test*: 15.303 dan nilai signifikansi :  $0.000 < P : 0.05$  disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh (Nurlan et al., 2022) hasil uji normalitas skala nyeri yang dialami mahasiswa baik sebelum atau sesudah latihan *Abdominal Stretching* memiliki nilai p-value  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian juga didukung penelitian (Faridah et al., 2019) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri Hal sesuai dengan teori edukasi dengan menggunakan media video mulai sering digunakan karena dinilai efektif untuk penyampaian pesan kepada masyarakat dibandingkan dengan edukasi tanpa media atau hanya dengan media ceramah dan diskusi yang sifatnya masih konvensional. Keefektifan media video dapat dibuktikan dengan penelitian yang menyatakan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi dengan media video. Media video juga lebih menarik perhatian, menghemat waktu dan dapat diputar berulang-ulang (Nurwana, Sabilu, & Fachlevy, 2017 dalam (Nasir, et, 2023)).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa setelah dilakukan tindakan berupa teknik *abdominal stretching*: Ditemukan data subyektif responden mengatakan tingkat tidak nyeri dismenore menurun menjadi 6 yang masuk kedalam kategori skala tidak nyeri. Data obyektif: responden tampak meringis menurun, sikap protektif menurun dan responden tampak antusias, responden tidak mengalami gelisah dan sulit tidur. Melalui edukasi kesehatan reproduksi, remaja akan mendapatkan informasi yang benar mengenai kesehatan reproduksinya salah satunya adalah dismenorhea. Dalam edukasi kesehatan untuk remaja diperlukan pemilihan metode dan media yang tepat. Hal ini ditujukan agar remaja dapat

menyerap secara maksimal materi yang diberikan dalam edukasi kesehatan. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain media cetak, media audio, media audiovisual, dan multimedia. Menurut pendapat peneliti masih banyaknya remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenore karena kurangnya informasi yang diberikan kepada remaja baik dari lingkungan keluarga seperti ibu, hal ini karena kurangnya pemahaman orang tua dan orang-orang disekitar remaja mengenai dismenore. Informasi yang disampaikan tidak sepenuhnya benar dan kurangnya pembelajaran dari sekolah sehingga informasi yang disampaikan oleh guru tidak bisa sepenuhnya diterima dengan baik. Dengan pemberian tindakan edukasi video berupa teknik *abdominal stretching* pada dismenore mampu membantu remaja putri mengatasi masalah menstruasi dalam menurunkan intensitas nyeri. Edukasi perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan karena edukasi adalah proses membantu seseorang dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkan diri pada peningkatan pengetahuan, sikap dan praktik saja tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran. Pengetahuan tentang dismenore sangat penting terutama resiko-resiko jika terjadi dismenore pada remaja, sehingga remaja dapat lebih tenang menghadapi dismenore dengan cara-cara yang tepat. Selama ini masih banyak terjadi dismenore disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang dismenore, edukasi diharapkan dapat mengubah pengetahuan tentang dismenore sehingga dapat mengubah perilaku remaja dalam penanganan dismenore. Sesuai dengan teori Silviani, Y. (2019) Senam yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh

termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri di RW 014 Sidoyoso 2 Surabaya. sebelum edukasi video abdominal latihan *abdominal stretching* intensitas nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri sebagian besar nyeri sedang dan setelah diberi edukasi video abdominal nyeri ringan dan tidak nyeri.

### Saran

Bagi Tempat Penelitian Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi masyarakat wilayah RW 014 khususnya orang tua yang memiliki remaja putri, dalam menangani *dismenore* untuk mengurangi gejala-gejala intensitas nyeri haid. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai edukasi dan sumber informasi bagi kader kesehatan di masyarakat wilayah 014 dalam penanganan skala nyeri pada remaja.

Bagi Pengembangan IPTEK Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan informasi bagi remaja putri memberikan pemahaman ilmiah tentang mekanisme dan dampak Pengaruh edukasi video *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri.

Bagi responden Hasil penelitian ini dapat digunakan sumber informasi bagi remaja putri, dalam menanganai nyeri pada saat haid, setelah diberikan edukasi *abdominal stretching*.

Bagi penelitian selanjutnya Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai informasi data dasar untuk peneliti serupa dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada peneliti yang akan datang dalam membuat peneliti yang lainnya. Penelitian berikutnya dapat mengembangkan variabel-variabel peneliti disamping variabel yang sudah ada yaitu dengan senam yoga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Faridah, B., Handin, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Effect of Abdominal Stretching Exercise For Reducing Menstrual Pain The Intensity of Adolescent Girl. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 68–73.
- Nasir, et, A. (2023). *Engaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Tanah Grogot*. 9(1), 356–363.
- Nurlan, Rachman, M. E., Karim, M., Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.
- Puspita, A. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47.
- Siregar, S. W. (2021). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Marsada Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli SELATAN TAHUN 2021. *Fisheries Research*, 140(1), 6.
- Sunaryanti, B., & Sary, D. A. N. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Implementation of Abdominal Stretching Exercise To Reduce Menstrual Pain (Dysmenorrhea) for Young Women in Karangrejo, Karangbangun, Matesih, Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes 17)*, 2(2), 221–227.
- Wahyu Handayani, P. W. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Sugihan Kab.Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(1), 1–5.
- Faridah, B., Handin, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Effect of

Abdominal Stretching Exercise For Reducing Menstrual Pain The Intensity of Adolescent Girl. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 68–73.

Nasir, et, A. (2023). *Engaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Tanah Grogot*. 9(1), 356–363.

Nurlan, Rachman, M. E., Karim, M., Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Fakumi medical journal. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 359–367.

Puspita, A. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47.

Siregar, S. W. (2021). Pengaruh Abdominal Streching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Marsada Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Fisheries Research*, 140(1), 6.

Wahyu Handayani, P. W. (2021). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Desa Sugihan Kab.Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(1), 1–5.