

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING ABDOMEN* TERHADAP  
TINGKAT NYERI DISMENOORE PADA SANTRIWATI  
DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:**  
**SRI RAHAYU PADMINAWANGI**  
**20150320014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2019**



HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING ABDOMEN* TERHADAP TINGKAT NYERI  
DISMENORE PADA SANTRIWATI  
DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR

Disusun oleh

**SRI RAHAYU PADMINAWANGI**

**20150320014**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 22 Mei 2019 :

Dosen Pembimbing,

**Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc**  
**NIK: 197711042005 012 001**

(.....)

Dosen Penguji,

**Yuni Astuti, M.Kep., Ns., Sp.Kep. Mat**  
**NIK: 19870617201504173186**

(.....)

Mengetahui,

**Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D**

**NIK: 19790722200204 173 058**



# PENGARUH PEMBERIAN *STRETCHING ABDOMEN* TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOIRE PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN AL MUNAWWIR

Sri Rahayu Padminawangi<sup>1</sup>, Dewi Puspita<sup>2</sup>

<sup>[1]</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 55183, Indonesia.

<sup>[2]</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 55183, Indonesia.

\*E-mail: [rahayunawangi@gmail.com](mailto:rahayunawangi@gmail.com)

---

## Abstrak

**Latar belakang** :Perempuan yang mengalami dismenore pada saat menstruasi biasanya mempunyai kadar prostaglandin yang jauh lebih tinggi dibanding dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Apabila dismenore tidak diatasi dengan segera, maka akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Terapi yang bisa digunakan untuk menangani dismenore yaitu terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang ampuh mengurangi nyeri dismenore tanpa menimbulkan efek samping salah satunya adalah *stretching abdomen*. *Stretching abdomen* memiliki manfaat untuk merangsang tubuh agar memproduksi hormon endorphan yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang akan menimbulkan rasa nyaman sehingga tingkat nyeri dismenore berangsur – angsur menurun.

**Tujuan** :Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri dismenore.

**Metode** :Penelitian ini menggunakan jenis *quasy eksperiment pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian ini adalah santri putri berjumlah 27 responden pada kelompok intervensi dan 27 pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Analisis data yang digunakan yaitu Independent Sample T – Test dan Paired Sample T – Test.

**Hasil** Ada pengaruh *stretching abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan nilai p value = 0,001 <  $\alpha$  (0,005) dimana rata – rata sebelum diberikan *stretching abdomen* memiliki nilai 5,42 dan setelah diberikan *stretching abdomen* rata – rata nyerinya turun menjadi 2,83. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan *stretching abdomen*.

**Kesimpulan** :*Stretching abdomen* terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore

**Kata Kunci** :*Stretching abdomen, Dismenore*

## Abstract

**Background**: Women with experiencing dysmenorrhea during menstruation usually have higher level of prostaglandin compared to women without experiencing dysmenorrhea. It will cause a harmful effect on health if it is not treated immediately. Therapy that can be used to treat dysmenorrhea is non-pharmalogical therapy. Non-pharmalogical therapy that is effective in reducing pain of dysmenorrhea without causing side effect is abdominal stretching. Abdominal stretching is one of non-pharmalogical therapy which is effective in reducing the pain of dysmenorrhea without causing side effects. Abdominal stretching can stimulate the body to produce endorphan hormone as a natural sedative which cause a sense of comfort and the level of pain in dysmenorrhea will gradually decrease.

**Research Purposes** :The aims of this research is to determine the effect of abdominal stretching on the level of dysmenorrhea pain.

**Research Method** :This research used a type of quasy experiment pre-test and post-test with control group design. 27 respondents of female students were used as the sample of the research in the intervention group and 27 other different respondents of female students in control group. This research used purposive sampling as a sampling technique. Also this research used Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test for data analysis.

---

**Results:** *The results of this research show that abdominal stretching has an effect on decreasing the level of dysmenorrhea pain with  $p$  value =  $0,001 < \alpha$  ( $0,005$ ). The average value before applied the abdominal stretching is 5.42 and the average after applied the abdominal stretching decrease to 2.83. This result shows that there is a significant different level of dysmenorrhea pain before and after applied abdominal stretching.*

**Conclusion:** *It is proven that abdominal stretching can decrease the level pain of dysmenorrhea.*

**Keywords:** *Abdominal stretching, dysmenorrhea*

## Pendahuluan

Menstruasi atau haid sudah pasti akan dialami setiap bulannya oleh perempuan yang telah memasuki masa usia subur. Menstruasi pada seorang perempuan adalah hal yang wajar terjadi dan sudah menjadi hal yang melekat pada diri seorang perempuan yang menandakan bahwa perempuan sudah mulai menginjak pubertas. Menstruasi adalah keadaan yang alami dan normal dimana akan dirasakan oleh seorang wanita yang sudah mulai pubertas. Terlepasnya lapisan endometrium pada uterus adalah hal yang menyebabkan terjadinya menstruasi. (Andira, 2010)

Saat menstruasi terjadi, ada beberapa orang yang merasa terganggu dengan gejala – gejala yang menyertainya. Gejala tersebut diantaranya yaitu dismenore, sakit pada punggung, hingga sakit kepala. Umumnya gejala yang sering menyertai perempuan yang sedang menstruasi adalah dismenore (Dewi, 2015). Dismenore ialah salah satu istilah untuk menggambarkan gangguan pada saat terjadinya menstruasi berupa nyeri yang sangat mengganggu dan menyebabkan ketidaknyamanan pada perut bagian bawah dan punggung bawah, sakit kepala, mual, bahkan pingsan (Febriana, Purnawati, & Andayani, 2015)

Prevalensi kejadian dismenore primer diperkirakan telah dialami oleh 50% perempuan dengan gejala nyeri yang hebat dan dapat menyebabkan aktivitas sehari - hari dapat terganggu (Reeder, Martin, & Griffin, 2011). Tahun 2017 diketahui bahwa presentase dismenore di Provinsi Yogyakarta adalah sebanyak 52 % dengan kebanyakan orang mengatasi nyeri dismenore tersebut dengan menggunakan obat penurun nyeri karena kurangnya pengetahuan terhadap teknik penurunan nyeri dismenore secara non farmakologi (Fitriana, 2017)

Gejala dismenore bisa ditangani dengan metode terapi farmakologi dan metode terapi non farmakologi. Metode terapi farmakologi bisa dilakukan dengan cara memberikan obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, juga dapat menggunakan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan metode terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan cara memberikan kompres hangat pada bagian tubuh yang sakit, melakukan berbagai macam aktivitas fisik seperti olahraga senam, terapi mozart dan relaksasi (Marlinda, Rosalina, & Purwaningsih, 2013).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terapi non farmakologi yang tidak menghasilkan efek samping adalah olahraga. Dan olahraga yang sesuai untuk perempuan yang sedang mengalami dismenore diantaranya adalah senam aerobik dan stretching (Homai, Shafai, & Zoodfekr, 2014). Stretching yang bagus dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah stretching abdomen. Stretching abdomen merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk meringankan gejala dismenore dengan cara peregangan yang dilakukan untuk meregangkan otot perut (Woo & McEneaney, 2010). Terapi jenis ini bisa dilakukan seminggu 3 kali dalam rentang waktu 15 – 30 menit (Yuliana, 2013). Stretching abdomen bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenore karena dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang ada dalam tubuh (Woo & McEneaney, 2010).

Pada saat melakukan stretching abdomen, otak akan mengeluarkan hormon endorfin. Saat sinaps dikirim sinyal oleh neuron nyeri perifer, akan terjadi sinapsis antara neuron yang menuju ke otak tempat substansi P mengirimkan impuls dengan neuron nyeri perifer. Saat itu terjadi, maka pelepasan substansi P akan diblokir oleh endorfin yang menjadikan terhambatnya transmisi impuls nyeri di medulla spinalis. Sehingga gejala dismenore akan semakin berkurang (Yuliana, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sormin, Nurfianti, & Ramadhaniyati (2014) tentang *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak*, bahwa senam dismenore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenore.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi, Wahid, & Marlinda (2015) tentang *Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Martapura* menyebutkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik low impact dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir pada tanggal 24 September 2018 dengan responden santriwati sebanyak 50 orang, didapatkan hasil sebanyak 26 orang mengalami dismenore, 5 orang mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 19 orang mengalami PMS. Santriwati yang mengalami gejala dismenore sebagian besar beristirahat untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian stretching abdomen terhadap tingkat nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment pre test and post test with control group design*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 48 santri berusia 17 - 23 tahun yang mengalami dismenore primer saat sedang menstruasi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik

*purposivesampling*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Al Munawwir kompleks Q untuk kelompok intervensi dan Pondok Pesantren Al Munawwir kompleks R1 untuk kelompok kontrol pada bulan Februari 2019 – April 2019

Pengambilan data menggunakan kuesioner berisi NRS dan kuesioner alat ukur karakteristik dismenore berdasarkan waktu. Penelitian ini menggunakan uji statistik dengan teknik Independent Sample T Test dan Paired Sample T Test

## Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Usia (n=48)

Karakteristik Responden	Mean	Median	Std. Deviation	(min-max)
Usia	20,02	20,00	1,657	(17-23)

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 1 rata – rata usia responden yang mengalami dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 20,02

Tabel 2 Karakteristik Dismenore Menurut Waktunya (n=48)

Karakteristik Dismenore	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Dismenore terjadi sebelum menstruasi				
Ya	17	70,9	4	16,7
Tidak	7	29,1	20	83,3
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
Dismenore terjadi pada hari pertama menstruasi				
Ya	16	66,7	18	75
Tidak	8	33,3	6	25
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>
Dismenore menetap >2 hari				
Ya	23	95,9	9	37,5
Tidak	1	4,1	15	62,5
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang mengalami dismenore sebelum menstruasi pada kelompok intervensi yaitu 17 responden (70,9%), sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami dismenore

## Pengaruh Pemberian Stretching Abdomen Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

sebelum menstruasi hanya sebagian kecil saja yaitu 4 responden (16,7%). Pada kelompok intervensi yang mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi sebanyak 16 (66,7%), sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami dismenore saat hari pertama sebanyak 18 (75%). Responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang paling banyak mengalami dismenore > 2 hari yaitu kelompok intervensi. Hal ini ditunjukkan pada hasil perhitungan responden yang mengalami nyeri dismenore > 2 hari yaitu 23 responden (95,9%) pada kelompok intervensi dan 9 responden (37,5%) pada kelompok kontrol.

**Tabel 3. Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden Kelompok Intervensi (N = 24)**

	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Normal	0	0	2	8,3 %
Ringan	4	16,7 %	13	54,2%
Sedang	13	54,2 %	9	37,5%
Berat	7	29,2 %	0	0
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100 %</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan perlakuan pada responden kelompok intervensi cenderung sedang. Sedangkan setelah diberikan perlakuan *stretching abdomen* tingkat nyeri dismenore cenderung ringan.

**Tabel 4. Tingkat Nyeri Dismenore pada Responden Kelompok Kontrol (N = 24)**

	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Normal	0	0	0	0
Ringan	12	50 %	7	29,2 %
Sedang	7	29,2 %	15	62,5 %
Berat	5	20,8 %	2	8,3 %
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100 %</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa tingkat nyeri dismenore saat pre test pada responden kelompok kontrol cenderung ringan. Sedangkan hasil post test memperlihatkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol cenderung sedang.

**Tabel 5. Perbedaan Hasil Pre Test Kelompok Kontrol dan Intervensi**

	T – Test for Equality of Means		
	Mean difference	Std. Error difference	Sig.(2 – tailed)
Equal variances assumed	-1,250	0,633	0,054
Equal variances not assumed	-1,250	0,633	0,055

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa kedua varian (varian kelompok intervensi dan kelompok kontrol) sebelum diberikan perlakuan adalah sama atau tidak ada perbedaan sehingga kedua kelompok layak untuk dibandingkan.

**Tabel 6. Paired Sample T Test pada Kelompok Kontrol**

	Paired Differences				Sig.(2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	df	
Pre Test	-417	1,316	0,269	23	0,135
Post test					

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa tidak ada pengaruh *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol.

**Tabel 7. Paired Sample T Test pada Kelompok Intervensi**

	Paired Differences				Sig.(2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	df	
Pre Test	2,583	1,100	0,225	23	0,000
Post test					

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberi perlakuan *stretching abdomen* pada kelompok intervensi.

**Tabel 8. Perbedaan Hasil Post Test Kelompok Kontrol dan Intervensi**

T – Test for Equality of Means			
	Mean difference	Std. Error difference	Sig.(2 – tailed)
Equal variances assumed	1,750	0,480	0,001
Equal variances not assumed	1,750	0,480	0,001

Sumber Data: Primer 2019

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa pada kedua varian (varian kelompok intervensi dan kelompok kontrol) terdapat perbedaan rata-rata hasil post test.

## Pembahasan

### Usia

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata – rata usia responden yang mengalami dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 20,02 tahun.

Menurut Sari (2012) dismenore primer paling banyak terjadi pada kisaran usia 15 - 21 tahun. Hal ini terjadi karena ada kaitannya antara faktor usia dengan sekresi hormon prostaglandin, karena pada rentang usia tersebut akan terjadi pengoptimalisasian pada fungsi saraf uterus sehingga akan menyebabkan sekresi hormon prostaglandin yang meningkat secara signifikan dan pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri ketika terjadinya menstruasi (Novia, 2008)

### Karakteristik Dismenore Menurut Waktunya

Hasil penelitian menunjukkan dari 24 responden pada kelompok intervensi, rata – rata responden mengalami dismenore pada hari pertama dan nyerinya menatap hingga >2 hari. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 24 responden rata – rata mengalami dismenore hari pertama menstruasi. Menurut Sinaga,dkk (2017) dismenore yang terjadi sebelum dan pada hari pertama menstruasi

merupakan suatu gejala normal, hal ini disebabkan oleh mulai meningkatnya kadar hormon prostaglandin yang akan merangsang kontraksi otot rahim sehingga kontraksi akan menjadi semakin kuat dan nyeri yang dirasakan juga akan semakin kuat. Nyeri dismenore akan berangsur - angsur hilang dengan sendirinya setelah 2 – 3 hari menstruasi (Fraser, D. M., dan Cooper, M. A., 2009).

### Karakteristik Tingkat Nyeri Dismenore

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 48 responden yang mengalami dismenore, rata - rata responden mengalami dismenore pada tingkat sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Merlina Oktariani (2017) bahwa responden rata – rata mengalami dismenore tingkat sedang. Dismenore derajat 2 atau dismenore tingkat sedang biasanya menghambat aktivitas sehari – hari dan untuk mengatasi nyeri yang ditimbulkan seseorang yang mengalami dismenore tingkat sedang harus mengkonsumsi analgesik untuk mengurangi nyerinya (Unsal *et al*, 2010).

### Pengaruh Stretching Abdomen Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

Hasil uji statistik menggunakan Independent Sample T Test, dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan stretching abdomen dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan stretching abdomen (Sig. < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa stretching abdomen terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Sari, dkk (2016) menyatakan bahwa stretching abdomen secara khusus telah dirancang oleh beberapa ahli fisioterapis dan pakar kesehatan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kelenturan pada otot perut sehingga stretching jenis ini diharapkan bisa menurunkan tingkat nyeri akibat dismenore.



Terapi stretching juga merupakan terapi yang murah dan aman tanpa adanya efek samping (Marjan, 2017). Menurut Ningsih (2011) dengan melakukan aktivitas stretching, maka tubuh akan menghasilkan hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga akan menimbulkan rasa nyaman. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Rosyida dkk. (2017), *stretching abdomen* dapat mempengaruhi kelenjar pituitari sehingga akan menghasilkan  $\beta$  – endorphin yang akan merilekskan tubuh dan sebagai obat untuk menghilangkan rasa nyeri. Stretching abdomen terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorphin 4 - 5 kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan *stretching*, maka kadar endorphin akan semakin tinggi dan nyeri akan semakin berkurang (Yumnunnisak, 2018).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh *stretching abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan meneliti terkait teknik yang lebih efektif untuk mengatasi dismenore atau meneliti dengan jumlah responden yang lebih banyak dan bervariasi sehingga akan mendapatkan data yang lebih akurat.

## Referensi

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A Plus Book.
- Anurogo, Dito., & Wulandari A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Aryanie, V. (2014). *Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat dismenore pada mahasiswi program studi ilmu keperawatan STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Calis, K. A. (2018). *Dysmenorrhea: Practice Essentials, Background, Pathophysiology*. Diambil dari

<https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#a4>

- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Sistem kesehatan nasional*. Jakarta
- Dewi, A. M. (2015). *Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi smp al-fattah semarang*. Semarang :Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan
- Ernawati, Seweng, A., & Bustan, M. N. (2017). *Pengaruh latihan peregangan abdominal terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) mahasiswi stikes tanawali persada takalar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin
- Febriana, K. T. M., Purnawati, S., & Andayani, N. L. N. (2105). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada remaja umur 13-15 tahun di smp. k. harapan Denpasar*. Denpasar : Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Fidiarti, M., Widyoningsih, & Engkartini. (2018). *Pengaruh latihan abdominal stretching dan musik klasik terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri*. STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap, 9.
- Fitriana, N. W. (2017). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswa d iv kebidanan semester viii universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Fraser, Diane, M. & Cooper, M. A. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Gamit, K. S., Sheth, M. S., & Vyas, N. J. (2014). *The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls*. International Journal of Medical Science and Public Health
- Gilly, A. (2010). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita* (2 ed.). Jakarta: EGC.
- Haruyama, D. S. (2011). *The Miracle of Endorphine*. Qanita.
- Hawker, G. A., Mian, S., Kendzerska, T., & French, M. (2011). *Numeric Pain Rating Scale*. Diambil 11 November 2018, dari [https://www.physio-pedia.com/Numeric\\_Pain\\_Rating\\_Scale](https://www.physio-pedia.com/Numeric_Pain_Rating_Scale)
- Herrmann, M. A., & Rockoff, J. E. (2011). *Do menstrual problems explain gender gaps in absenteeism and earnings? evidence from the national health interview survey*. Columbia University
- Hidayah, Noor., Rusnoto., & Ika, Fatma. (2017). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada siswi remaja di madrasah aliyah hasyim asy'ari bangsri kabupaten jepara*. STIKes Muhammadiyah Kudus

## Pengaruh Pemberian Stretching Abdomen Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

- Homai, H.M., et.al., (2014). *Comparing menarche age, menstrual regularity, dysmenorrhea and analgesic consumption among athletic and nonathletic female students at universities of tabriz-iran*. International Journal Of Women's Health And Reproduction Sciences, Vol. 2, No. 5 : 307-310
- HR. Muslim. Diambil dari <https://muslim.or.id/10924-dan-jika-aku-sakit-dialah-yang-menyembuhkanku.html>
- Kemalaningtyas, R. (2016). *Pengaruh stretching dan strengthening core muscle terhadap penurunan dysmenorrhea primer*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khoerunisya, D.A., (2015). *Hubungan regulasi emosi dengan rasa nyeri haid (dismenore) pada remaja*. Universitas Negeri Semarang.
- Laili, N. (2012). *Perbedaan tingkat nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja putri di sman 2 jember*. Skripsi
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja*. Universitas Lampung, 5.
- Li, J.T. (2010). *A narrative literature review on the western medicine and tcm approaches to dysmenorrhea*. California: College of Acupuncture and Oriental Medicine Southern California University of Health Sciences. J Chin Med. Vol. 18
- Limbong, M. (2017). *Hubungan pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganannya pada remaja putri*. Akper Surya Nusantara, 2, 8.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). *Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di bandung*. Universitas BSI
- Manuaba, I. (2008). *Gawat Darurat Obstetrik Ginekologi & Obstetrik-Ginekologi Untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (2 ed). Jakarta : EGC
- Marlinda, Rofli., Rosalina, & Purwaningsih, Puji. (2013). *Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo kecamatan pati*. PSIK STIKes Ngudi Waluyo Ungaran
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- M. F. Sadjarwo, G. (2016). *Pengaruh latihan senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa fisioterapi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Ningsih, Ratna.(2011). *Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada pasien dismenorhea di SMAN Kecamatan Curup*. Depok : Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Tesis. Universitas Indonesia . Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novia, Ika & Nunik, Puspitasari (2008). *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*. The Indonesian Journal of Public Health, Vol. 4. No. 2
- Nugroho, T., & Utama, I. B. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2008). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Oktariani, Merlina. (2017). *Pengaruh terapi yoga terhadap tingkat dismenorea pada mahasiswi bidan pendidik di universitas 'aisyiyah yogyakarta*, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Polit, D. F., & Beck, C.T. (2008). *Nursing Research: generating and assesing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincot
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses* (4 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Pratita, R., & Margawati, A. (2013). *Hubungan antara derajat sindrom pramenstruasi dan aktivitas fisik dengan perilaku makan pada remaja putri*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 7.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Reeder, S.J., Martin, L.L., & Griffin, D. K. (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan wanita, bayi, & keluarga edisi 18*. Jakarta: EGC
- Rosyida, D. A. C., Suwandono, A., Ariyanti, I., Suhartono, Mashoedi, I. D., & Fatmasari, D. (2017). *Comparison of effects of abdominal stretching exercise and cold compress therapy on menstrual pain intensity in teenage girls*. Belitung Nursing Journal.
- Sadjarwo, G, M, F., (2016). *Pengaruh latihan senam dismenore terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa fisioterapi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sanctis, V. D., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., Perissinotto, E. (2015). *Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, Impact and Recent Knowledge*. Pediatric Endocrinology Reviews.
- Salbiah. (2015). *Penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching*. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
- Sari, D, K., (2012). *Pengaruh pemberian kunyit asam terhadap kejadian dismenore pada remaja putri di pedukuhan dagen pendowohardjo*

## Pengaruh Pemberian Stretching Abdomen Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore

- sewon bantu. Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sari dkk. (2016). *Cat stretch exercise sebagai upaya mengurangi nyeri haid pada remaja putri*. GASTER
- Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo
- Sastroasmoro, P. D. dr. S., & Ismael, P. dr. S. (2014). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (5 ed.). Jakarta: Sagung Seto.
- Shirvani, M. A., Narges. M. T., A. A. 2017. *Use of ginger versus stretching exercise for the treatment of primary dysmenorrhea: a randomized controlled trial*. [http://dx.doi.org/10.1016/S20954964\(17\)60348-0](http://dx.doi.org/10.1016/S20954964(17)60348-0)
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suban, P. A., Perwiraningtyas, P., & Susmini. (2017). *Pengaruh terapi air putih terhadap penurunan dismenorhea primer pada remaja putri di kos bambu kelurahan tlogomas kota malang*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- Suharjana, F. (2013). *Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar*. Universitas Negeri Yogyakarta, 9.
- Swariningrum, N, I. (2019). *Efektivitas massage effleurage dan deep breathing exercise terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri pesma kh. mas mansyur ums*. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan UNS
- Thermacare. (2009). a 7 Best Abdominal Exercises. Self Improvement. Diambil dari <https://www.slideshare.net/crysatal16/a-7-best-abdominal-exercises>
- Unsal, A., Ayrancy, U., Tozun, M., Arslan, G., Calik, E., *Prevalence of dysmenorrhea and it's effect on quality of life among a group female university student*. Upsala J of Med Sci. 115:138-145
- Utami, P. P., Adi, I., Moh. H., Siti, A. (2017). *Pengaruh pemberian dark chocolate terhadap dismenorheaprimer pada mahasiswi keperawatan, Program Studi D IV Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang*
- Wahyu. Sukarni, I. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. (2014). *Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Provider* (New Module). World Health Organizatin.
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. (2017). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea*. Jurnal Kebidanan, 6.
- Woo, P., & McEneaney, M. J. (2010, November 10). New strategies to treat primary dysmenorrhea. Diambil 6 Oktober 2018, dari <https://www.clinicaladvisor.com/cmece-features/new-strategies-to-treat-primary-dysmenorrhea/article/190249/>
- Yulanda, C. (2013). *Gambaran respon Fisik dan Psikologis Dismenore pada Remaja Putri Usia 13 - 15 Tahun di SMP Negeri Girimarto Kabupaten Wonogiri*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuliana, I. (2013). *Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap dysmenorrhea primer siswi man 1 surakarta*.
- Yumnunnisak. (2018). *Pengaruh pemberian stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di smk kesehatan bakti indonesia medika jombang*. STIKes Jombang







Pengaruh Pemberian Stretching Abdomen Terhadap Tingkat  
Nyeri Dismenore

---