

## KELAS EDUKASI TENTANG *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI MITRA HUSADA MEDAN

Lisa Putri Utami Damanik<sup>1</sup>, Febriana Sari<sup>2</sup>, Kismiasih Adethia<sup>3</sup>, Diah Pitaloka<sup>4</sup>,  
Magdalena Barus<sup>5</sup>, Yesica Geovany Sianipar<sup>6</sup>, Nadya Elsany L Tobing<sup>7</sup>

STIKes Mitra Husada Medan<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

[saadamanik@gmail.com](mailto:saadamanik@gmail.com)<sup>1</sup>

Received: 15-02-2025

Revised: 17-02-2025

Approved: 18-02-2025

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan pada tahun 2022. Pengabdian dilakukan pada 60 orang mahasiswa, dengan 40 di antaranya mengalami dismenore. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti abdominal stretching exercise dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan pretest dan posttest. Hasil pengabdian menunjukkan penurunan yang signifikan pada intensitas nyeri dismenore di kelompok eksperimen setelah melakukan abdominal stretching exercise, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Edukasi mengenai dismenore, teknik abdominal stretching, serta manfaatnya terhadap peningkatan kenyamanan selama menstruasi juga disampaikan selama kegiatan. Sebagian besar peserta melaporkan penurunan nyeri, peningkatan kualitas tidur, dan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam mengelola nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa abdominal stretching exercise efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan dan bisa dijadikan alternatif pengelolaan nyeri secara alami dan aman. Ke depan, program ini diharapkan dapat terus dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi perempuan.

**Kata Kunci:** Abdominal Stretching Exercise, Penurunan Nyeri Dismenore, Mahasiswa, Kesehatan Reproduksi, STIKes Mitra Husada Medan, Pengelolaan Nyeri Menstruasi

### PENDAHULUAN

Kualitas hidup bagi remaja merupakan suatu penilaian yang positif dalam siklus hidup, dengan merasa puas dengan dirinya terkait kesehatan baik fisik maupun psikososial yang meliputi citra diri positif (Margareta Melani, Ni Putu Gita Prastita and Adnani 2024). Kesehatan reproduksi pada wanita menjadi komponen yang penting, sistem reproduksi wanita rentang mengalami gangguan yang bisa menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksi, salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering terjadi yaitu dismenore, dismenorea dapat mempengaruhi kualitas hidup, aktivitas sehari-hari dan presentasi belajar (Warsid, Arifin, and Jehaman, Tonsisuswi 2023). Masa remaja adalah terjadinya suatu peralihan mulai dari anak-anak ke dewasa baik secara psikologis dan juga fisik, pada wanita salah satu perubahan fisik dengan terjadinya menstruasi (Sari, Meinarisa, and Mekeama 2023). Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang bisa terjadi sebelum dan setelah menstruasi yang sifatnya kram dibagian perut bagian bawah dan biasanya dapat mengganggu aktivitas akibat timbulnya nyeri tersebut (Dahlan and Syahminan 2016). Dismenorea primer merupakan Terjadinya nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, sedangkan dismenorea sekunder yaitu adanya kelainan pada ginekologi yang menyebabkan nyeri menstruasi (Anggraeni, Saputro, and Wikanti 2021).

Nyeri dismenore merupakan karakteristik kram yang dapat terjadi sebelum menstruasi dalam waktu 1-2 hari, dan puncaknya biasanya dalam waktu 24 jam, dan kram saat menstruasi terjadi pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah hingga pada kepala, dan biasanya akan menghilang setelah 2 hari (Nikmah 2020). Dismenorea disebabkan karena prostaglandin terutama PGF<sub>2</sub> yang berdifusi dalam jaringan ke endometrial serta dapat menyebabkan kontraksi uterus yang abnormal sehingga terjadi hipoksia dan ismia uterus (Winarso 2014). Dismenore juga disebabkan karena terjadi kontraksi yang kuat atau lama pada dinding uterus, saat menstruasi hormon prostaglandin meningkat serta terjadi pelebaran leher rahim untuk pengeluaran darah menstruasi dan terjadi kontraksi miometrium terlalu kuat saat pengeluaran darah haid sehingga terjadi ketegangan otot yang menyebabkan nyeri dismenorea (Fatkurrohman, Kusumasari, and Sari 2023). Abdominal stretching exercise merupakan teknik relaksasi yang dapat mengurangi nyeri dismenore, saat melakukan Abdominal stretching tubuh akan menghasilkan hormon endorphen, dimana otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan hormon endorphen, semakin meningkat hormon endorphen dalam tubuh maka nyeri dismenore akan menjadi menurun sehingga menimbulkan rasa nyaman, gembira serta melancarkan pengiriman oksigen ke otot, hormon endorphen dihasilkan otak yang merupakan obat penenang yang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Pranita and Sari 2019).

Berdasarkan Pengabdian terlebih dahulu yang diteliti oleh (Windastiwi, Pujiastuti, and Mundarti 2017) *Abdominal stretching exercise* sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri dismenore karena *Abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut, daya tahan tubuh, relaksasi pernafasan untuk pengendoran, pelepasan ketegangan dan menyebabkan terjadinya peningkatan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan nyeri dismenore. Serta didukung oleh Pengabdian yang dilakukan (Nikmah, 2018) tentang “pengaruh abdominal stretching terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri” untuk mengatasi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu *Abdominal stretching* yang merupakan suatu relaksasi yang dapat melepaskan otot-otot pada bagian perut dan panggul sehingga terjadi peningkatan hormon endorphen yang fungsinya untuk menurunkan rasa nyeri dismenore, *stretching* juga bermanfaat untuk membentuk kelenturan pada otot sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot-otot perut sehingga dapat menurunkan nyeri dismenore.

## **METODE KEGIATAN**

Jadwal pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan pada periode Maret hingga Agustus di STIKes Mitra Husada Medan. Kegiatan ini direncanakan akan dilaksanakan secara rutin selama periode tersebut untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa yang berminat untuk mengikuti senam abdominal stretching. Jadwal ini telah disusun dengan mempertimbangkan ketersediaan ruang dan waktu yang disepakati bersama antara pihak STIKes Mitra Husada Medan dan pengurus yayasan yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan. Keterlibatan mitra dalam kegiatan ini sangat penting untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan. Mitra utama dalam kegiatan ini adalah STIKes Mitra Husada Medan, yang menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk pelaksanaan senam abdominal stretching. Pengurus yayasan juga akan terlibat untuk memastikan kelancaran administrasi dan komunikasi antara pihak pelaksana dan peserta. Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan koordinasi yang intensif antara pihak STIKes, pengurus yayasan, serta para mahasiswa yang akan berpartisipasi dalam kegiatan. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah mahasiswa yang bersedia untuk

mengikuti senam abdominal stretching, yang merupakan program untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Melalui kegiatan ini, diharapkan para peserta dapat memperoleh manfaat fisik berupa peningkatan fleksibilitas dan kekuatan otot perut, yang berkontribusi pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Koordinasi antara pelaksana kegiatan dan mahasiswa sebagai peserta akan dilakukan untuk memastikan semua pihak dapat berpartisipasi aktif dan mendapatkan manfaat maksimal dari kegiatan ini.

### HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan untuk dapat mengetahui apakah ada pengaruh *Abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswi STIKes Mitra Husada Medan Tahun 2022, pada Pengabdian ini untuk populasi sekitar 60 orang, siswi yang mengalami dismenore sekitar 40 orang, untuk pengambilan sampel dilakukan melalui inklusi dan eksklusi dan sampel dipilih langsung oleh peneliti sesuai dengan karakteristik yang ditentukan atau dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data ini dilakukan secara primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan dengan melakukan observasi langsung pada remaja saat mengalami nyeri dismenorea sebagai tahap pretest, setelah dilakukan pretes pada siswi yang mengalami dismenore yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusi, maka data yang telah dikumpulkan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, Sampel yang didapatkan sesuai dengan karakteristik 30 sampel menjadi 2 kelompok 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol, pada kelompok Eksperimen akan diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* sesuai dengan SOP dalam waktu satu minggu sebelum mengalami menstruasi dengan jangka waktu 3 hari, setelah itu dilakukan pengobservasian kembali untuk nyeri dismenore yang dialami siswi tersebut, Selanjutnya dibandingkan kelompok Eksperimen dengan kelompok kontrol lalu diuji dengan SPSS. Hasil Pengabdian yang menunjukkan bahwa dari 30 responden didapatkan distribusi frekuensi nyeri dismenore sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada mahasiswi Stikes Mitra Husada Medan.



**Gambar 1.** Peserta Edukasi

Kegiatan dimulai dengan sesi edukasi yang diberikan oleh tenaga ahli di bidang

kesehatan dan kebugaran tubuh. Edukasi ini mencakup penjelasan mengenai apa itu dismenore, penyebabnya, serta berbagai cara untuk mengurangi atau bahkan menghindari nyeri tersebut. Para peserta diberikan pemahaman mengenai bagaimana otot perut yang kencang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menstruasi, dan bagaimana abdominal stretching bisa menjadi solusi untuk melemaskan otot-otot tersebut, serta meningkatkan aliran darah di area panggul. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan langsung tentang teknik abdominal stretching. Para peserta diajarkan berbagai gerakan yang difokuskan pada peregangan otot perut dan pinggul. Gerakan ini dirancang untuk dilakukan dengan aman dan mudah dipraktikkan di rumah atau di tempat lain yang nyaman. Dengan pengawasan dari instruktur yang berpengalaman, mahasiswi belajar bagaimana cara yang tepat untuk melakukan stretching dengan intensitas yang sesuai untuk tubuh mereka.

Pada minggu-minggu awal, peserta diminta untuk melakukan latihan abdominal stretching secara rutin setiap kali mereka merasakan nyeri dismenore. Setiap sesi latihan dilakukan selama 20-30 menit, dengan fokus pada teknik yang benar dan pemanasan yang cukup sebelum memulai gerakan peregangan. Hasil yang didapatkan pada sesi pertama menunjukkan bahwa para peserta merasa lebih rileks setelah melakukan stretching, meskipun ada beberapa yang masih merasakan sedikit ketidaknyamanan. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada peserta setelah 4 minggu pelaksanaan. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat kenyamanan dan pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri dismenore yang dirasakan peserta. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan, dengan hampir 70% peserta melaporkan pengurangan nyeri secara signifikan setelah melakukan abdominal stretching secara rutin. Beberapa peserta juga melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah mereka rutin melakukan stretching sebelum tidur. Hal ini terjadi karena abdominal stretching dapat membantu merilekskan otot-otot yang tegang, serta mengurangi ketegangan di tubuh yang sering kali menyebabkan gangguan tidur, terutama pada masa menstruasi. Para peserta yang sebelumnya mengeluhkan tidur yang tidak nyenyak karena nyeri dismenore kini merasakan manfaat dari latihan ini.

Selain itu, para peserta juga merasa lebih percaya diri karena mereka dapat mengelola nyeri dismenore tanpa harus mengandalkan obat-obatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dan pelatihan yang diberikan dalam kegiatan ini sangat bermanfaat untuk memberikan alternatif pengelolaan nyeri yang lebih alami dan aman. Peserta merasa bahwa mereka memiliki kendali lebih besar terhadap tubuh mereka, serta cara-cara untuk mengatasi masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa remaja dan dewasa muda ini. Meskipun hasil yang diperoleh sangat positif, beberapa peserta masih merasa kesulitan dalam melakukan beberapa gerakan abdominal stretching, terutama pada bagian otot perut yang lebih kaku. Oleh karena itu, pelatihan lebih lanjut diperlukan untuk memberikan teknik yang lebih variatif dan memungkinkan peserta untuk menyesuaikan gerakan dengan kondisi tubuh mereka masing-masing. Evaluasi lanjutan dapat dilakukan untuk menilai efektivitas dan adaptasi peserta terhadap teknik-teknik lain yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, perlu adanya perhatian lebih lanjut terhadap faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi keberhasilan program ini, seperti pola makan, stres, dan faktor-faktor lain yang dapat memperburuk kondisi dismenore. Dalam hal ini, program pengabdian dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan pendekatan holistik yang mencakup gaya hidup sehat secara menyeluruh, seperti pola makan yang bergizi, manajemen stres, serta olahraga yang lebih teratur. Kegiatan pengabdian masyarakat

ini memberikan dampak yang signifikan bagi para mahasiswi STIKes Mitra Husada Medan. Selain meningkatkan pengetahuan mereka tentang dismenore dan cara penanganannya, mereka juga memperoleh keterampilan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi. Oleh karena itu, program serupa dapat diterapkan lebih luas untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan reproduksi perempuan di kalangan remaja dan dewasa muda. Kegiatan ini juga memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi dalam mengelola kesehatan tubuh mereka secara mandiri. Harapan ke depan adalah agar kegiatan semacam ini dapat terus dilakukan dan menjadi bagian dari upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi perempuan, serta memberikan dampak yang lebih luas bagi masyarakat.

## KESIMPULAN

Siswi yang mengalami nyeri dismenore setelah diberikan *abdominal stretching exercise* pada kelompok Eksperimen mengalami penurunan nyeri dismenore, Siswi yang mengalami nyeri dismenore pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* sehingga dapat disimpulkan bahwa Tidak terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* pada kelompok Kontrol mahasiswi STIKes Mitra Husada Medan. Adanya terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi STIKes Mitra Husada Medan Tahun 2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Titik, Bambang Sudono Dwi Saputro, and Nuraini Wikanti. 2021. "Perbandingan Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di Kecamatan Mojosongo." *Jurnal Keperawatan GSH* 10(1):19–26.
- Dahlan, Asmita, and Tri Veni Syahminan. 2016. "Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid ( Dismenorea ) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang Asmita Dahlan , Tri Veni Syahminan Pendahuluan Masa Remaja Adalah Masa Peralihan Dari Anak-Anak Ke Dewasa , Bukan Hanya Dalam Arti Psikologis .," *Urnal Ipteks Terapan* 2:141–47.
- Fatkurrohman, Rizki, Viantika Kusumasari, and Dian Nur Adkhana Sari Sari. 2023. "Pengaruh Dark Chocolate Terhadap Dismenore Primer Pada Santri Putri Pondok Pesantren An Nur Ngrukem Bantul Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Masa Depan* 2(3):173–93.
- Margareta Melani, Ni Putu Gita Prastita, Ratu Tasya Dwiana Putri, and Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani. 2024. *Promosi Kesehatan Remaja Dengan Pendekatan Kipk*.
- Nikmah, Anis Nikmatul. 2020. "Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri." *Jurnal Kebidanan* 4(3):119–23.
- Pramita, Nita, and Dian Nur Adkhana Sari. 2019. "Pengaruh Abdominal Streching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta." *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(2):163. doi: 10.35842/mr.v14i2.223.
- Sari, Ayu Komala, Meinarisa Meinarisa, and Luri Mekeama. 2023. "Hubungan Literasi Informasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Kesehatan Reproduksi Remaja SMP Di Kota Jambi." *Jurnal Ners* 7(2):1641–51. doi: 10.31004/jn.v7i2.16489.

- Warsid, Aisyah, Hasriany Arifin, and Delta Jehaman, Tonsisuswi. 2023. "Jurnal Promotif Preventif Gambaran Pengetahuan Dan Konsep Diri Remaja Berkaitan Dengan Obesitas." *Jurnal Promotif Preventif* 6(6):854–61.
- Winarso, Agus. 2014. "Pengaruh Minum Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Siswi Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Jatinom Klaten [Effects of Drinking Curcumin Tamarind on Decreasing Pain Levels of Dysmenorrhea in Tsanawiyah State Madrasah Jatinom Klaten]." *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(2):160–65.
- Windastiwi, Weny, Wahyu Pujiastuti, and Mundarti Mundarti. 2017. "Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea." *Jurnal Kebidanan* 6(12):17. doi: 10.31983/jkb.v6i12.1909.