

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi berdiri sejak 6 April 1984. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi terletak di Jalan Raya Buduk, Desa Buduk, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi adalah sekolah dengan status sekolah negeri yang terakreditasi A dengan NPSN 50101637. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi memiliki total 90 tenaga kependidikan, 68 orang tenaga pendidik, 23 pegawai administrasi, dan 1.097 peserta didik. Sekolah ini memiliki luas tanah sekitar 7400 M² dengan 34 ruang kelas, 1 ruang laboratorium IPA, 4 ruang laboratorium komputer, 1 ruang laboratorium bahasa, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang UKS, 16 toilet, 1 ruang kantor, 1 aula, 1 ruang guru, 1 ruang bimbingan dan konseling, 1 ruang ibadah, 1 ruang gudang, 1 ruang bale gong, 1 ruang aula, dan 2 ruang kantin. Terdapat lahan parkir untuk guru pada bagian depan, serta memiliki lapangan upacara dan lapangan voli.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi memberikan pelajaran ilmu pengetahuan alam yang mencakup siklus menstruasi, namun belum ada kegiatan khusus tentang cara mengatasi nyeri haid secara non-farmakologis. Oleh karena itu, pengetahuan siswi tentang teknik non-farmakologis masih terbatas. Melalui ekstra kulikuler Palang Merah Remaja (PMR), siswi dibantu mengenal nyeri haid dengan melalui pembuatan majalah dinding dalam kelompok kecil.

2. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik subjek dalam penelitian ini berupa remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenorea) di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi. Subjek yang dipilih memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah 31 orang.

Tabel 3
Karakteristik Subjek Penelitian Nyeri Haid (Dismenorea) Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
12	5	16,1
13	11	35,5
14	8	25,8
15	7	22,6
Total	31	100,0
Frekuensi nyeri haid		
Sering	20	64,5
Jarang	11	35,5
Total	31	100,0
Nyeri haid menghambat aktivitas		
Iya	27	87,1
Tidak	4	12,9
Total	31	100,0
Tindakan saat nyeri haid		
Dibiarkan saja	12	38,6
Istirahat	15	48,4
Minum obat	2	6,5
Minum jamu	2	6,5
Total	31	100,0
Pernah mendengar <i>abdominal stretching exercise</i>		
Pernah	8	25,8
Tidak pernah	23	74,2
Total	31	100,0
Sumber informasi		
Tidak ada	23	74,2
Internet	5	16,1
Petugas kesehatan	3	9,7
Total	31	100,0

Tabel 3 merupakan karakteristik subjek penelitian di Sekolah Menengah Pertama Mengwi 3 Tahun 2025. Sebanyak 31 subjek penelitian berusia antara 12 hingga 15 tahun, dengan mayoritas berusia 13 tahun (35,5%). Frekuensi nyeri haid yang sering dialami mencapai 64,5%, dan 87,1% melaporkan bahwa nyeri haid menghambat aktivitas mereka. Saat mengalami nyeri, sebagian besar (48,4%) memilih untuk beristirahat, sementara sebagian kecil menggunakan obat atau jamu. Hanya 25,8% yang pernah mendengar tentang *abdominal stretching exercise*, dan mayoritas (74,2%) tidak memiliki sumber informasi terkait, dengan hanya sedikit yang memperoleh informasi dari internet (16,1%) atau petugas kesehatan (9,7%).

3. Tingkat Nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil observasi nyeri haid yang dirasakan oleh 31 responden remaja putri sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* disajikan pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi frekuensi sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
1	3	9,7					
2	5	16,0					
3	14	45,2					
4	3	9,7	3	1	7	3,35	1,624
5	1	3,2					
6	3	9,7					
7	2	6,5					
Total	31	100,0					

Berdasarkan data tabel 4, dapat diketahui bahwa tingkat nyeri haid yang paling banyak dialami oleh responden sebelum dilakukan *abdominal stretching*

exercise berada pada skor 3, yaitu sebanyak 14 responden (45,2%). Tingkat nyeri terendah tercatat pada skor 1 dengan 3 responden (9,7%), dan tingkat nyeri tertinggi berada pada skor 7 sebanyak 2 responden (6,5%). Nilai minimum dari tingkat nyeri adalah 1, nilai maksimum adalah 7, nilai median berada pada skor 3, rata-rata (mean) adalah 3,35, dan standar deviasi sebesar 1,624.

4. Tingkat Nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil observasi nyeri haid yang dirasakan oleh 31 responden remaja putri sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* disajikan pada tabel 5.

Tabel 5
Distribusi frekuensi sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
0	7	22,6					
1	9	29,0					
2	7	22,6					
3	3	9,7	1	0	5	1,74	1,505
4	3	9,7					
5	2	6,4					
Total	31	100,0					

Berdasarkan data tabel 5, dapat diketahui bahwa sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri. Jumlah responden terbanyak berada pada tingkat nyeri skor 1 sebanyak 9 responden (29,0%), skor 0 dan skor 2 yang masing-masing dialami oleh 7 responden (22,6%), skor 5 sebanyak 2 responden (6,5%). Median berada pada skor 1, nilai minimum sebesar 0, dan maksimum sebesar 5, nilai rata-rata (mean) adalah 1,74, dan standar deviasi sebesar 1,505.

5. Perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri

Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* pada skor nyeri haid sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan *abdominal stretching exercise*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Uji normalitas data

	Df	Signifikasi
<i>Pretest</i>	31	0,001
<i>Posttest</i>	31	0,004

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk data *pretest* sebesar 0,001 dan *posttest* sebesar 0,004. Karena kedua nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka penyajian data dilakukan menggunakan statistik deskriptif nonparametrik, yaitu median, nilai minimum, dan nilai maksimum.

Sementara untuk analisis perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi, digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yang merupakan uji nonparametrik untuk data berpasangan. Hasil pengujian selanjutnya disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7
Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum dan Setelah dilakukan
***Abdominal Stretching Exercise* Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah**
Pertama Negeri 3 Mengwi Tahun 2025

Perbedaan Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum dan Setelah dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai Z	Nilai p
<i>Posttest-Pretest</i>	Negative Ranks	30 ^a	15,50	465,00	-4,880	0,000
	Positive Ranks	0 ^b	0,00	0,00		
	Ties	1 ^c				
	Total	31				

Berdasarkan tabel 7, menjelaskan bahwa dari total 31 responden, sebanyak 30 remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri haid sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*, sementara 1 responden menunjukkan tidak ada perubahan intensitas nyeri. Nilai *mean rank* atau rata-rata peringkatnya sebesar 15,50 dan nilai *sum of rank* atau jumlah rangking terhadap penurunan sebesar 465,00. Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *Z* sebesar -4,880 dengan nilai ρ value = 0,00 ($\alpha < 0,05$).

B. Pembahasan

1. Nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri dengan 31 responden, Nilai tengah (median) nyeri berada pada skor 3, nilai minimum 1, nilai maksimum 7, nilai mean 3,35, dan standar deviasi 1,624. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa dengan dengan penelitian Pattirousamal dan Kiding

(2022) yang menunjukkan bahwa dari 33 remaja putri yang sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai median 5, nilai minimum 3 dan maksimum 8. Pada penelitian Siregar (2021) dapat diketahui dari 24 remaja putri memiliki nilai median 6, nilai minimum 2 dan maksimum 8.

Berdasarkan penelitian ini dan penelitian sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dengan tingkat ringan hingga sedang sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*. Menurut Septica (2022) dismenorea primer merupakan kondisi nyeri haid tanpa adanya kelainan struktural pada organ reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Beberapa faktor risiko yang diketahui berkontribusi terhadap terjadinya dismenorea antara lain usia *menarche* yang terlalu dini, lama menstruasi yang panjang, riwayat keluarga, konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, stres emosional, kualitas tidur yang buruk, serta paparan asap rokok. Faktor tersebut dapat memicu peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi.

2. Nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai nyeri haid (dismenorea) sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri dengan 31 responden, Nilai tengah (median) nyeri berada pada skor 1, nilai minimum 0, nilai maksimum 5, nilai mean 1,74, dan standar deviasi 1,505. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian Pattirousamal dan Kiding (2022) yang menunjukkan bahwa dari 33 remaja putri yang sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* memiliki nilai median 2, nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Pada penelitian Siregar (2021) dapat diketahui dari 24 remaja putri memiliki nilai median 2, nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri haid yang dirasakan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *abdominal stretching exercise* dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri, dikarenakan gerakan *abdominal stretching exercise* ini membantu meningkatkan aliran darah ke area perut, mengurangi ketegangan otot rahim, serta merangsang pelepasan endorphin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami tubuh, sehingga rasa nyeri yang dirasakan menjadi lebih ringan dan tubuh terasa lebih rileks.

3. Perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan dalam penelitian ini didapatkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis data perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri menunjukkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat nyeri haid (dismenorea) dengan nilai $p\text{ value} = 0,00$ ($\alpha < 0,05$). Nilai *mean rank* atau rata-rata peringkatnya sebesar 15,50 dan *nilai sum of rank* atau jumlah rangking terhadap peningkatan sebesar 465,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah intervensi, sehingga *abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri Pattirousamal dan Kiding (2022). Penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel penelitian sebanyak 33 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* menggunakan alat ukur skala nyeri berupa *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan Teknik analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri haid dengan nilai *p value* = 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh Suindri dkk (2021) menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest* dua kelompok pada 140 siswi, yang dibagi menjadi terapi *abdominal stretching* dan akupresur, masing-masing 70 orang. Hasilnya, kedua terapi efektif menurunkan nyeri dismenore ($p=0,000$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan antar kelompok setelah intervensi ($p=0,111$). Meski demikian, terapi *abdominal stretching* menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan akupresur ($p=0,012$).

Efektivitas pemberian terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid dengan *abdominal stretching exercise* juga didukung oleh penelitian Nursyamsiana dkk (2023) yang menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* adalah salah satu bentuk terapi non farmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) primer, khususnya pada remaja putri. Latihan ini dilakukan dengan meregangkan otot-otot di area perut dan panggul yang mengalami ketegangan selama menstruasi.

Melakukan gerakan peregangan secara teratur dapat membuat otot-otot di sekitar uterus lebih rileks dan mengurangi kontraksi otot penyebab nyeri. Selain itu,

abdominal stretching exercise juga membantu meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan uterus, yang penting untuk mengurangi penumpukan prostaglandin. zat yang berperan dalam timbulnya nyeri menstruasi.

Latihan ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu zat alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik atau pereda nyeri, sehingga secara fisiologis mampu mengurangi persepsi terhadap nyeri. Dibandingkan dengan terapi farmakologis, *abdominal stretching exercise* lebih aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, terapi ini menjadi salah satu pilihan intervensi yang direkomendasikan dalam penanganan dismenore primer secara alami dan holistik.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *abdominal stretching exercise* dapat digunakan sebagai metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea) khususnya pada remaja putri dengan intensitas nyeri skor 1 sampai 10. Setiap remaja putri memiliki skor nyeri dan toleransi nyeri yang berbeda-beda.

Perbedaan skala nyeri yang dirasakan masing-masing responden menunjukkan bahwa respons tubuh terhadap nyeri yang dirasakan oleh remaja putri dipengaruhi oleh berat ringannya gangguan yang dialami serta kondisi fisiologis masing-masing responden. Terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) dikarenakan saat melakukan *abdominal stretching exercise* responden dapat mengikuti dengan baik dan relaks sehingga merangsang produksi hormon endorphin dan dapat mengurangi rasa nyeri.

C. Keterbatasan Dalam Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang berpotensi memengaruhi hasil dan interpretasinya. Demonstrasi gerakan *abdominal stretching exercise* dilakukan di lapangan sekolah karena keterbatasan ruang yang memadai. Kondisi ini kurang ideal untuk aktivitas fisik, sehingga dapat mengurangi kenyamanan responden dan memengaruhi kualitas pelaksanaan gerakan. Selain itu, pengambilan data saat responden mengalami nyeri haid tidak sepenuhnya dapat didampingi oleh peneliti karena bertepatan dengan hari libur keagamaan, yaitu Hari Raya Galungan dan Kuningan.

Beberapa responden juga menolak untuk dikunjungi di rumah, sehingga intervensi dilakukan secara mandiri oleh responden dengan panduan yang telah diberikan sebelumnya. Dokumentasi pelaksanaan intervensi secara mandiri hanya berupa foto yang diambil oleh responden tanpa disertai rekaman video. Akibatnya, peneliti tidak dapat memastikan apakah gerakan yang dilakukan oleh responden telah sesuai dengan prosedur yang benar. Hal ini dapat memengaruhi efektivitas intervensi sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise*, serta berdampak terhadap hasil penelitian secara keseluruhan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diperhatikan dengan mempertimbangkan keterbatasan-keterbatasan tersebut.