



Efektivitas Latihan Peregangan Perut dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore pada Remaja Putri Kelas XI di MTS Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022

Sulis Nuraeni¹, Marisca Agustina², Rina Afrina³

Fakultas Kesehatan, Universitas Indonesia Maju (UIMA)

Alamat: Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan,

Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610;Telepon: (021) 78894043

E-mail korespondensi : mariscakusumo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Efektivitas Latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri disminore pada remaja putri MTS Tanwiriyah Cianjur tahun 2022. Remaja putri sering kali mengalami Nyeri pada saat menstruasi (Haid) menyebabkan ketidaknyaman khususnya dalam aktifitas sehari-hari. Keluhan ini sangatlah tidak baik bagi perkembangan remaja. Dengan menggunakan pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan Latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri disminore dapat mengurangi rasa nyeri pada remaja putri. Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperiment dengan rancangan two group pre-test and post-test design. Hasil yang dicapai berdasarkan hasil penelitian pada kelompok peregangan adalah 80,0 %, dan hasil uji Pairet Sample t test dengan P value $0,004 < 0,005$. Sedangkan pada kelompok kompres hangat 86,7 % dengan hasil uji Pairet Sample t test dengan P Value $0,000 < 0,005$. Kesimpulan penelitian menunjukkan ada pengaruh dari Efektivitas Latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri disminore pada remaja putri MTS Tanwiriyah Cianjur tahun 2022

Kata Kunci : Komres Hangat, Peregangan Perut, Nyeri Disminore

Abstract

This study aims to determine the effect of the effectiveness of abdominal stretching exercises and warm compresses on dysmenorrhea pain in young women at MTS Tanwiriyah Cianjur in 2022. Young women often experience pain during menstruation (menstruation), causing discomfort, especially in daily activities. This complaint is not very good for adolescent development. By using non-pharmacological treatment, namely abdominal stretching exercises and warm compresses for dysmenorrhea pain, it can reduce pain in young women. This research method uses a quantitative research design with a quasi-experiment method with a two group pre-test and post-test design. Results achieved based on the research results in the stretching group was 80.0%, and the results of the Pairet Sample t test with a P value of $0.004 < 0.005$. Meanwhile, in the warm compress group, it was 86.7% with Pairet Sample t test results with P Value $0.000 < 0.005$. The conclusion of the research shows that there is an influence of the effectiveness of abdominal stretching exercises and warm compresses on dysmenorrhea pain in young women at MTS Tanwiriyah Cianjur in 2022

Keywords: Warm Compress, Stomach Stretching, Dysminorrhea Pain

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa, yang secara tidak langsung mereka mengalami semua aspek perkembangan ataupun fungsi untuk seseorang memasuki masa dewasa. Sedangkan menurut peneliti (Ari Sofia, 2013) remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi

perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan social. Menurut WHO (2020), dalam jurnal (Risqo, 2019) Masa peralihan atau biasa di sebut masa transisi ini yang berada dalam rentang usia 12-19 tahun, sedangkan menurut Kemenkes RI, 2012 atau Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKNM) mengenai usia remaja ialah pada 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan secara universal mengenai batasan kelompok usia remaja.

Berdasarkan angka kejadian disminore di dunia pada tahun 2019 sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut peneliti (Klein & Richey, 2018) menemukan studi epidemiologi pada remaja usia 12 – 17 tahun dengan angka kejadian disminore di Amerika Serikat pada tahun 2018 mencapai sekitar 59,7 %. Pada studi ini juga menemukan remaja yang mengalami disminore sekitar 14 % sehingga tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan antara lain 12 % berat, 37 % sedang dan 49 % ringan. Jika dibandingkan dengan kasus remaja tidak masuk sekolah karena dismenore, di Swedia lebih tinggi yaitu sekitar 72% dibandingkan dengan di Amerika Serikat yang angka kasusnya lebih rendah yaitu sekitar 14 %

Menurut WHO 2020(dalam A Fahmi., 2014) angka kejadian Disminore di Indonesia sebanyak 55 % dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluh aktivitas menjadi terbatas akibat disminore. Dan dari Riset Kesehatan Dasar (2017) menyatakan bahwa di Indonesia perempuan berusia 10-59 tahun yang mengalami menstruasi teratur sekitar 68% dan yang mengalami menstruasi tidak teratur dalam 1 tahun sebanyak 13,7%. masalah menstruasi tidak teratur dimulai pada usia 17-29 tahun, serta 30-34 tahun cukup banyak yaitu sebesar 16,4%. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil rekam medik puskesmas cianjur kota menemukan bahwa prevalensi pada tahun 2020 terdapat 95 kasus disminore dari 11 desa yang mencakup wilayah desa tersebut jadi prevalensinya mencapainya mencapai 56,6% dan 43,3% yang mengalami disminore berat

Menurut peneliti (Abidin et al., 2019) mengungkapkan bahwa Disminore merupakan rasa nyeri yang biasa digunakan untuk menggambarkan keluhan seperti kram pada seseorang saat dalam masa menstruasi akibat dari kadar prostaglandin yang meningkat di dalam tubuh. Disminore juga merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh seorang Wanita dengan berbagai tingkat usia dan gejala yang biasa timbul karena adanya kelainan pada rongga panggul yang dapat mengganggu aktivitas, atau bisa karena rasa nyeri dengan berbagai tingkat derajat keparahan pada setiap harinya pada saat menstruasi, atau ketika seseorang sedang mengalami perdarahan yang sangat hebat.

Salah satu penyebab dari disminore tersebut sangatlah tidak baik bagi perkembangan remaja karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan belajar pun akan terganggu sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi di sekolah serta Dampak lain juga yang dapat terjadi seperti pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan. Dan cara untuk mengurangi nyeri disminore tersebut dapat di atasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi agar lebih efektif serta aman untuk di gunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, terdapat beberapa cara non farmakologi salah satunya dengan Terapi Latihan Peregangan Perut Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja.

Terapi non farmakologi merupakan bentuk terapi tambahan selain hanya mengkonsumsi obat-obatan, juga bermanfaat untuk meningkatkan defikasi obat, mengurangi efek samping dari obat-obatan, serta dapat untuk memulihkan keadaan pembuluh darah dan jantung. Terdapat beberapa jenis terapi non farmakologi di antaranya seperti kompres es dan panas, massage, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, teknik relaksasi nafas dalam, dan relaksasi peregangan perut (Abdominal). Latihan *abdominal stretching* ini merupakan Latihan peregangan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas dan mengembalikan kelenturan-kelenturan atau melemaskan kembali pada daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri pada saat disminore dan juga untuk meningkatkan kekuatan daya otot serta fleksibilitas otot, menurut (Themacare, 2010).

Menurut penelitian (Ningrum, 2017) kompres hangat atau buli-buli merupakan media yang sangat baik digunakan sebagai penanganan nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan terapi kompres hangat (*thermal therapy*). Pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga sangat mudah dilakukan oleh setiap wanita, prinsipnya yaitu memberikan kompres hangat dengan suhu 40,5°C-43°C pada daerah yang mengalami nyeri dan dilakukan pengompresan. Menurut (Mardjono1 & A. Bambang Tauf, 2018).

Selain mendapatkan manfaat dari efektivitas peregangan perut dan kompres hangat pada remaja putri yang sedang mengalami nyeri disminore sangat membantu untuk mengurangi rasa nyeri, hasil penelitian sebelumnya oleh Puspita & Anjarwati (2019) tentang pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intervensi sebelum dan intervensi sesudah perlakuan abdominal stretching. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti terkait

efektivitas latihan peregangan perut dan kompres hangat kepada siswi kelas XI di Mts Tanwiriyyah Cianjur tahun 2022.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *quasy ekspriment* dengan rancangan *two group pre-test and post-test design*. Dimana tujuannya untuk menguji sebab akibat terhadap perlakuan atau terapi perlakuan yang akan diberikan, yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan cara kelompok subjek dilakukan observasi sebelum intervensi sebelum di intervensi, kemudian observasi lagi setelah intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan peregangan perut dan kompres hangat terhadap nyeri disminore pada remaja putri kelas xI di Mts Tanwiriyyah Cianjur.

Penelitian ini dilakukan diruangan kelas xI Mts Tanwiriyyah Cianjur pada siswi perempuan yang akan dilaksanakan mulai tanggal 06 sampai dengan 10 maret 2023, dimana responden mengikuti 30 menit untuk melakukan perlakuan latihan peregangan perut dan kompres hangat selama 3 sampai 4 hari. Intrument yang digunakan peneliti ini berupa Standar Operasional Prosedur Perlakuan latihan peregangan perut dan kompres hangat yang diajarkan kepada responden. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intrument Walidd Score yang akan digunakan untuk mengetahui nyeri disminore yang dialami responden dengan cara diisi oleh subjek langsung dengan sedikit arahan peneliti serta peneliti menambahkan dengan lembar observasi subjek dimana subjek mengisi ceklis harian pelaksanaan. Setelah itu peneliti mengisi lembar observasi perlakuan tersebut yang didapat dari subjek sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Pengambilan instrument dan pemberian terapi akan dilakukan oleh peneliti selama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pretest dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Data yang diambil dari hasil *pretest* digunakan sebagai tolak ukur tingkat nyeri disminore pada siswi perempuan diruang kelas XI Mts Tanwiriyyah Cianjur. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 Menurut (roscoe, 1975) dia mengungkapkan bahwa untuk penelitian ekperimen yaitu sekitar 10-20 sampel. Sama dengan yang di ungkapkan oleh (Gay

& diehl, 1992) yaitu bahwa sampel yang dijadikan penelitian eksperimen berjumlah sekitar 15 subjek dalam per kelompok, dalam penelitian ini sampel yang di bagi menjadi 2 kelompok sebagai responden, sebelum dilakukan perlakuan latihan peregangan perut dan kompres hangat dengan keseluruhan responden yang mengalami nyeri disminore.

Hasil *Post-test* yang di dapat setelah dilakukan perlakuan terhadap 15 sampel pada setiap responden tersebut yang dijadikan responden dalam penelitian. Dan data yang diambil dari nilai post-test dijadikan sebagai nilai akhir setelah melakukan perlakuan setiap harinya, hasil data tersebut akan dijadikan sampel sebagai perbandingan apakah terdapat perbedaan atau tidak terhadap nyeri disminore yang dirasakan responden setelah melakukan perlakuan latihan peregangan perut dan kompres hangat.

Hasil Analisa yang di ambil dari sampel setelah diberikan perlakuan latihan peregangan perut dan kompres hangat dan dilihat dari perbedaan nilai rata-rata sampel yang terdiri dari 2 kelompok responden yang mengalami nyeri disminore. Adapun deskripsi statistic hasil pre-test dan post-test pada responden yang mengalami nyeri disminore yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

Tabel 1.

Rata -rata tingkat nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan peregangan perut

Lokasi Disminore	Sebelum diberikan Peregangan Perut	
	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	3	20,0
Nyeri Sedang	12	80,0
Nyeri Berat	0	0
Total	15	100%

Berdasarkan hasil tabel 1 bagian nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan Peregangan Perut ialah pada bagian lokasi nyeri dan intensitas nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 3 responden (20,0 %), dan responden yang mengalami lamanya nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 12 responden (80,0%), serta tidak ada yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2.

Rata -rata tingkat nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan kompres hangat

Lokasi Disminore	Sebelum diberikan Kompres Hangat	
	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	1	6,7
Nyeri Sedang	14	93,3
Nyeri Berat	0	0
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 2 bagian nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan Kompres Hangat ialah pada bagian intensitas nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 1 responden (6,7 %), dan responden yang mengalami lokasi nyeri dan lamanya nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 14 responden (93,3%), serta tidak ada yang mengalami nyeri berat

Tabel 3.

Rata -rata tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan pereganggan perut

Lokasi Disminore	Setelah diberikan Pereganggan Perut	
	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	12	80,0
Nyeri Sedang	3	20,0
Nyeri Berat	0	0
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 3 bagian nyeri disminore setelah diberikan perlakuan Pereganggan Perut ialah pada bagian lokasi nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 12 responden (80,0 %), dan responden yang mengalami intensitas nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 3 responden (20,0%), serta tidak ada yang mengalami nyeri berat.

Tabel 4.

Rata – rata tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan kompres hangat

Lokasi Disminore	Setelah diberikan Kompres Hangat	
	Frekuensi	Persentase
Nyeri Ringan	13	86,7
Nyeri Sedang	2	13,3
Nyeri Berat	0	0
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan tingkat lokasi nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan Kompres ialah pada bagian lokasi nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 13 responden (86,7 %), dan responden yang mengalami intensitas nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 2 responden (13,3%), serta tidak ada yang mengalami nyeri berat

Uji Brivariat

Analisa Brivariat Menurut(Notoatmodjo, 2018) *Analisa* yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi atau tidak antara variabel independent atau bebas (efektivitas latihan peregangan perut dan kompres hangat) dan varibel dependen atau varibel terikat (disminore). Dan sebelum dilakukan Analisa bivariat harus melakukan uji normalitas terlebih dahulu guna mengetahui terdapat kontribusi antara nilai normal atau tidak dalam data tersebut, maka selanjutnya dilakukan uji wilcoxon dengan ketentuan nilai $<0,05$ untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Pada penelitian ini, digunakannya uji normalitas berupa uji *Shapiro – Wilk*, disebabkan responden pada penelitian ini memiliki jumlah di bawah 50 sampel (<50 sampel) (Dahlan, 2003). Hasil yang diperoleh dari uji normalitas adalah :

Tabel 5.
Uji Normalitas Shapiro – Wilk

Tabel Variabel		N	Shapiro-Wilk		
			Statistic	Df	Sig
Peregangan	Pre-Test	15	893	15	076
	Post-Test	15	953	15	666
Kompres	Pre-Test	15	844	15	014
	Post-Test	15	914	15	155

Berdasarkan tabel 5 uji normalitas di lakukan pada pengukuran *pre* dan *post test* pada kelompok Peregangan Perut dan Kompres Hangat dengan menggunakan (Shapiro-Wilk). Dari kedua kelompok menunjukkan nilai *P-value* $>0,05$, sehingga pada kedua kelompok menunjukkan nilai distribusi normal. Karena nilai pada dua kelompok yang menunjukkan nilai yang berdistribusi normal, maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik yaitu Uji Paired simple T test.

Uji Homogenitas

Tabel 6
Uji Homogenitas

	F	df 1	df 2	Sig

Tes Awal	241	1	28	628
Tes Akhir	040	1	28	844

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan Hasil Uji Homogenitas pada data tersebut pada kelompok Pereganga Perut dan kelompok Kompres Hangat terhadap nyeri disminore dengan nilai sig $844 > 0,005$ yang artinya data tersebut bervariasi dan homogen.

Analisa Bivariat

Tabel 7.
Hasil Dan Perbedaan Rata – Rata Skor Tingkat Nyeri Disminore sebelum dan setelah diberikan perlakuan

Variabel	mean	Std. Deviation	T	df	P
Peregangan post-test	1,533	1.727	3,440	14	0,04
Kompres post-test	3,333	1.234	10.458	14	0,00

Berdasarkan Pada tabel 7 di atas merupakan hasil Uji Paired Sample T-Test atau Uji t Dependen terlihat pada rata-rata skor tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan pada kelompok Peregangan Perut dengan nilai p value = $0,04 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya secara statistic ada perbedaan antara tingkat nyeri Disminore pada Remaja Putri setelah diberikan perlakuan peregangan perut. Sedangkan rata-rata skor tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan pada kelompok Kompres Hangat dengan nilai p value = $0,00 < 0,05$ maka H_0 diterima artinya secara statistic tidak ada perbedaan antara tingkat nyeri Disminore pada Remaja Putri setelah diberikan perlakuan Kompres Hangat.

Pembahasan

Rata – rata Tingkat nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan peregangan perut

Penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat nyeri Disminore yaitu berdasarkan bagian nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan Peregangan Perut dengan mayoritas responden ialah yang mengalami lamanya nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 12 responden

(80,0%). Hal ini dikarenakan Secara umum nyeri saat menstruasi atau *dismenorea* muncul akibat kontraksi disritmik miometrium sebagai gambaran dari satu gejala atau lebih mulai dari nyeri yang ringan sampai berat di perut bagian bawah. Menurut (Proverawati dan Misaroh, 2009), kontraksi dipengaruhi oleh peningkatan prostaglandin yang dihasilkan oleh tubuh pada perempuan saat mengalami masa menstruasi. Dan Zat tersebut berfungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah disekitarnya menjadi terjepit dan akhirnya menimbulkan iskemi pada jaringan tersebut, sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri didalam rahim sehingga menambah intensitas pada nyeri. Pada dasarnya perasaan nyeri yang dirasakan oleh setiap orang berbeda beda. Dan hanya orang tersebutlah yang dapat menunjukkan / menyebutkan skala atau tingkatan nyeri yang di alaminya.

Rata -rata tingkat nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan kompres hangat

Penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat nyeri Disminore yaitu berdasarkan bagian nyeri disminore sebelum diberikan perlakuan Kompres Hangat dengan mayoritas responden ialah responden yang mengalami lokasi nyeri dan lamanya nyeri dengan skala nilai sedang sebanyak 14 responden (93,3%). sesuai dengan yang dikatakan peneliti Ratna Dewi,2018 menjelaskan bahwa nyeri dismenore merupakan salah satu permasalahan yang dirasakan oleh wanita karena pada setiap bulannya wanita mengalami menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit saat mentruasi dan terjadi Pelepasan pada prostaglandin yang di induksi oleh adanya lisis endometrium dan rusaknya membrane sel akibat pelepasan lisosim.

Rata -rata tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan peregangan perut

Penelitian ini menunjukan rata-rata tingkat nyeri Disminore yaitu berdasarkan bagian nyeri disminore setelah diberikan perlakuan Peregangan Perut dengan mayoritas responden ialah Perut ialah pada bagian lokasi nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 12 responden (80,0%). Dari Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan peneliti (Tarigan & Lubis, 2018), dengan melakukan olahraga atau Latihan peregangan setidaknya akan mampu memberikan merangsang produksi hormone endorphin sehingga mampu memberikan parasaan tenang dan daya tahan terhadap rasa nyeri terutama seseorang sedang dalam masa mentruasi. Salah satu bagian dari terapi kognitif adalah relaksasi. Dan Latihan abdominal stretching ini dapat

dilakukan pada remaja Wanita yang sedang dalam masa mentruasi (haid) dengan cara menggerak-gerakan panggul, posisi lutut dan dada serta bermanfaat untuk melatih pernapasan dada untuk mengurangi nyeri pada saat haid.

Rata – rata tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan kompres hangat

Penelitian ini menunjukkan Berdasarkan rata-rata tingkat nyeri Disminore yaitu berdasarkan bagian nyeri disminore setelah diberikan perlakuan Kompres Hangat dengan mayoritas responden ialah pada bagian lokasi nyeri dengan skala nilai ringan sebanyak 13 responden (86,7%). Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan penelitian (Herawati & Gulo, 2016), mengatakan bahwa teknik Kompres tersebut mempunyai pengaruh untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan yang dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. penurunan tingkat nyeri disminore responden yang lebih signifikan setelah diberikan perlakuan Kompres Hangat karena kompres hangat memiliki pengaruh untuk melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan yang dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Efektivitas Latihan Peregangan Perut dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Mts Tanwiriyyah Cianjur

Berdasarkan hasil setelah diberikan perlakuan latihan Peregangan Perut yang dilakukan selama 3 hari, dapat memberikan efek signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan pada kelompok tersebut dengan menggunakan uji normalitys Shapiro-wilk $0,666 > 0,05$ dan uji Paired Sample t test dengan nilai p value $0,004 < 0,005$. Sedangkan setelah diberikan perlakuan Kompres Hangat yang dilakukan selama 3 hari, dapat memberikan efek signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri disminore sesudah diberikan perlakuan pada kelompok tersebut dengan menggunakan uji normalitys Shapiro-wilk $0,155 > 0,05$ dan uji Paired Sample t test dengan nilai p value $0,000 < 0,005$. Artinya data tersebut bervariasi dan homogen. Berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas antara Latihan Peregangan Perut dan Kompres Hangat terhadap nyeri disminore pada remaja putri di Mts Tanwiriyyah Cianjur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yelmi Renia Putri, 2019) yang berjudul Efektivitas Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Disminore. Dengan perbedaan intensitas nyeri antara kelompok *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat dengan rata-rata perbedaan nyeri sebesar 0,100. Hasil perbedaan statistik menggunakan uji t-independent test diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara abdominal stretching exercise dan kompres hangat dimana keduanya efektif dalam menurunkan nyeri dismenore.

KESIMPULAN

Menurut peneliti (Nur, 2020) Disminore atau dalam bahasa kedokteran dikenal dengan sebutan dysmenorrhea, yaitu merupakan salah satu gangguan yang dialami wanita ketika dalam masa menstruasi. Begitu pula Menurut peneliti (Abidin et al., 2019) mengungkapkan bahwa Disminore yaitu rasa nyeri yang biasa digunakan untuk menggambarkan keluhan seperti kramas atau kejang otot pada seseorang saat dalam masa menstruasi akibat dari kadar prostaglandin yang meningkat di dalam tubuh dan menyebar ke sisi paha serta pinggang yang di akibatkan oleh kontraksi otot Rahim. Disminore juga merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh seorang Wanita dengan berbagai tingkat usia dan gejala yang biasa timbul karena adanya kelainan pada rongga panggul yang dapat mengganggu aktivitas, atau bisa karena rasa nyeri dengan berbagai tingkat derajat keparahan pada setiap harinya pada saat menstruasi, atau ketika seseorang sedang mengalami perdarahan yang sangat hebat.

Salah satu penyebab dari disminore tersebut sangatlah tidak baik bagi perkembangan remaja karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dan belajar pun akan terganggu sehingga dapat menyebabkan menurunnya prestasi di sekolah serta Dampak lain juga yang dapat terjadi seperti pusing, sakit kepala, mual, rasa ingin muntah, diare, serta pingsan (Nadia, I, 2017). Dan cara untuk mengurangi nyeri disminore tersebut dapat di atasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi agar lebih efektif serta aman untuk di gunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan, terdapat beberapa cara non farmakologi salah satunya dengan Terapi Latihan Peregangan Perut dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja.

Menurut peneliti (Tarigan & Lubis, 2018), dengan melakukan olahraga atau Latihan peregangan dan kompres hangat ini setidaknya akan mampu memberikan merangsang

produksi hormone endorphin sehingga mampu memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap rasa nyeri terutama seseorang sedang dalam masa menstruasi. Salah satu bagian dari terapi kognitif adalah relaksasi, pemberian kompres hangat ini selain biayanya murah juga sangat mudah dilakukan oleh setiap wanita, prinsipnya yaitu memberikan kompres hangat dengan suhu 40,5°C-43°C pada daerah yang mengalami nyeri dan dilakukan pengompresan.

Pada penelitian ini latihan peregangan perut dan kompres hangat mampu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan remaja putri, dengan itu remaja mampu beraktivitas dengan biasanya tanpa adanya gangguan dari masa disimnore yang biasa dirasakan. Menurut peneliti perlakuan tersebut dapat dilakukan secara rutin yang dilakukan secara terus menerus Ketika remaja sedang mengalami masa nyeri disimnore dan dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independent, tidak melibatkan komunitas dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Dengan selesainya penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak – banyak nya kepada keluarga, dosen/staff Universitas Indonesia Maju yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Serta teman – teman yang memberikan dukungan dan memerikan masukan dan saran

Pendanaan

Penelitian ini menggunakan dana pribadi peneliti

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik Universitas Indonesia Maju dengan nomor : 3409/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/I/2023

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2019). Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Sman 7 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p39-49>
- Agustina M. Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *J Ilmu Ilmu Keperawatan Indones*. 2018

- Ari Sofia, S. P. D. M. A. M. (2013). *HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH OTORITATIF ORANGTUA DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN KECERDASAN MORAL REMAJA*. Tesis. http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/63061
- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Gay & diehl. (1992). *Research Methods For Business and Management*. New York NY Press. 8, 98.
- Herawati, E. P., & Gulo, F. (2016). Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Interaktif Untuk Pembelajaran Konsep Mol Di Kelas X Sma. *Jurnal Penelitian Pendidikan Kimia*, 3(2), 168–178
- Klein & Richey, R. (2018). *disign and development research*. new jersey:routlege. 10, 109–112.
- Kumalasari, Mei, L. F. (2017). The Effectiviness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 10–14. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v1i1.12>
- Mardjono1, & A. Bambang Tauf. (2018). Analisis Pengaruh Motivasi, Kompensasi, dan Kemampuan terhadap Kinerja Aparatur Pemerintahan (Studi Kasus Pada Inspektorat Kota B. *Aplikasi Manajemen Dan Inovasi Bisnis*, 1, 49–60
- M Noor,D Nursyamsiah,M Alwi, A Fahmi(2014). Prospek Pertanian Berkelanjutan Di Lahan Ganbut, Indonesian Center For Agriculture Land Resource Development., 1-33
- Nadia, I. (2017). hubungan gaya hidup dengan disminore primer pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas lampung angkatan 2015. *Jurnal Kedokteran*, 16(5), 60
- Ningrum, N. P. (2017). Efektifitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore. *Global Health Science*, 2(4), 325–331. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/160>
- Notoatmodjo, S. (2018). metodologi penelitian kesehatan (3rd ed). jakarta : PT Reneka Cipta. *Skripsi*, 1–4, 1–90
- Nur, A. (2020). Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. *Digilib.Unhas.Ac.Id*, November, 14. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ZjBkNjU0ZTgwNGY4OTUyNDI3MGMwY2M4Y2JiNzZiM2JiNTgzNjQ5OA==.pdf
- Preverawati, A. (2009). *Menarche (Mentruasi pertama penuh makna)*.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Wellness and healthy magazine. *Skripsi*, 1, 215–222.
- Rakhma, A. & Ratna,D.,(2012). GAMBARAN DERAJAT DISMINORE DAN UPAYA PENANGANAN PADA SISWI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN ARJUNA DEPOK JAWA BARAT. *Yjurnal Pakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 66(22), 37–39
- Risqo, M. Y. (2019). Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Hakim Yogyakarta. *Eprints.Poltekkesjogja*.
- Tarigan, A. R., & Lubis, Z. (2018). DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP DIET HIPERTENSI DI DESA HULU KECAMATAN PANCUR BATU TAHUN 2016. *Skripsi*, 11(1), 9–17.
- Themacare. (2010). *abdominal sterching exersive for mentrual pain Thermakineties*. 2(1), 21