

Perbedaan Efektifitas *Abdominal Stretching* Dengan Kompres Hangat Terhadap Intensitas *Dismenorhea*

Rahma Kusuma Dewi, Bayti Jannah

Program Studi Bidan Pendidik, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, Jl. Selomangleng No. 1, Pojok, Kec. Mojoroto Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia - 64115, Indonesia

Correspondence author: Rahma Kusuma Dewi, rahmakusumadewi@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.1361>

Abstrak

Dismenorhea adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Dampak *dismenorhea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan efektifitas *abdominal stretching* dengan kompres hangat terhadap intensitas *dismenorhea*. Jenis penelitian menggunakan *Quasi eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* dengan membagi 2 kelompok yaitu kelompok *abdominal stretching* dan kompres hangat. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Instrumen yang digunakan lembar observasi dan skala penilaian numerik (*NRS*). Hasil penelitian dianalisa dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Withney*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* ada pengaruh pemberian *Abdominal stretching* pada mahasiswi dengan hasil p Value $0,000 < \alpha 0,05$. Begitu pula pemberian teknik kompres hangat ada pengaruh terhadap intensitas nyeri dengan hasil p Value $0,002 < \alpha 0,05$. Berdasarkan uji *Man - Withney* dengan hasil p Value $0,031$ berarti ada perbedaan efektifitas antara pemberian *abdominal stretching* dan kompres hangat terhadap intensitas *dismenorhea*. *Abdominal stretching* lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat. Diharapkan kepada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri untuk melakukan terapi *abdominal stretching* dan kompres hangat untuk mengatasi nyeri haid yang terjadi.

Kata Kunci: *abdominal stretching*, kompres hangat, *dismenorhea*.

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain, the nature and degree of this pain varies. Starting from light to heavy. The effects of dysmenorrhea are decreased interest in routine activities, discomfort when studying, working, irritability, mood disturbances, difficulty concentrating and changes in appetite. The aim of this study was to determine the differences in the effectiveness of abdominal stretching with warm compresses on the intensity of dysmenorrhea. This type of research used a quasi-experimental design with a Non Equivalent Control Group Design by dividing into 2 groups, namely the abdominal stretching group and warm compresses. The sample technique used purposive sampling with a total sample of 32 respondents. The instruments used were observation sheets and numerical rating scales (NRS). The research results were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Withney statistical tests. Based on the results of the Wilcoxon test, there was an effect of giving abdominal stretching to female students with a p value of $0.000 < \alpha 0.05$. Likewise, the application of warm compresses has an effect on pain intensity with a p Value of $0.002 < \alpha 0.05$. Based on the Man - Withney test with a p Value of 0.031 , it means that there is a difference in the effectiveness of giving abdominal stretching and warm compresses to the intensity of dysmenorrhea. Abdominal stretching is more effective than warm compresses. It is hoped that D.IV Midwifery students at Kadiri University will do abdominal stretching therapy and warm compresses to deal with menstrual pain that occurs.

Keywords: *abdominal stretching*, warm compresses, *dysmenorrhea*.

PENDAHULUAN

Dismenorrhea dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. (Putri, Y. R., dkk. 2019).

Dampak mikro dalam kasus *dismenorrhea* yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidak nyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan mood, sukar berkonsentrasi dan perubahan nafsu makan. Sedangkan dampak makro dalam kasus *dismenorrhea* adalah pada *dismenorrhea* primer tidak ditemukan kelainan *ginekologik*. Sedangkan pada *dismenorrhea* sekunder berhubungan dengan kelainan *congenital* atau kelainan *organik* pada *pelvis* yang terjadi pada masa remaja. Rasa nyeri yang timbul di sebabkan karena adanya kelainan *pelvis* misalnya *endometritis*, *mioma uteri* (tumor jinak kandungan), *stenosis servik*, *malposisi uterus*, (Ernita, C., dkk. 2022).

Menurut data World Health Organization (2017), angka kejadian *dismenorrhea* sebesar 90% dengan gangguan *dismenorrhea* dan sebanyak 15% berada pada klasifikasi *dismenore* berat. Masalah *dismenorrhea* yang terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada negara lain. Prevalensi *dismenorrhea* yang terjadi di Indonesia memiliki nilai sejumlah 64,25% yang terklasifikasi menjadi 54,89% wanita dengan *dismenorrhea* primer dan wanita dengan *dismenorrhea* sekunder 9,36%. *dismenorrhea* primer diderita oleh remaja sebesar 75% dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda, (Mansoben, N., dkk 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Maret 2017 Pada Mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri terdapat 10 mahasiswi. Sebanyak 9 orang mahasiswi (90%) mengalami *dismenorrhea* dan sebanyak 1 orang mahasiswi (10%) tidak mengalami *dismenorrhea*. Hal ini masih tingginya angka kejadian *dismenorrhea* pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri.

Dari data diatas kebanyakan dari mereka yang masih bingung dan tidak tahu bagaimana cara menangani *dismenorrhea* sehingga mereka memilih diam dan menunggu nyeri berkurang dengan sendirinya. Selain itu mereka mengatakan ketika mereka sedang mengalami *dismenorrhea*, dapat mengakibatkan emosi tidak stabil, aktifitas terganggu dan tidak konsentrasi ketika mengikuti kegiatan atau pelajaran saat proses pembelajaran. Sedangkan 3 orang dari 9 orang yang mengalami *dismenorrhea* masih bisa melakukan aktivitas tanpa ada gangguan.

Peneliti juga melakukan wawancara pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri bahwa *dismenorrhea* tersebut dijadikan alasan mahasiswi untuk tidak mengikuti proses kegiatan perkuliahan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi nyata dengan kondisi ideal yang seharusnya memberikan penanganan pada nyeri menstruasi.

Faktor psikis dan faktor kejiwaan memegang peran besar dalam timbulnya nyeri menstruasi. Faktor psikis, seperti tidak stabilnya emosi atau perasaan seorang wanita dapat memicu timbulnya nyeri haid. Faktor kejiwaan, yaitu apabila seorang wanita tidak mendapat pengetahuan menyeluruh tentang haid atau menstruasi dapat mengakibatkan adanya dismenorea. Faktor hormonal, yaitu meningkatnya hormon progesteron. Serta faktor resiko seperti stress dapat menyebabkan nyeri haid. Secara tidak sadar stress dapat membuat penekanan pada pinggul dan otot-otot punggung bagian bawah, (Shifa, A.R, dkk. 2021).

Adanya kesadaran perempuan sendiri untuk menyembuhkan diri adalah salah satu cara mengatasinya. Apabila para perempuan tidak mau menyembuhkan diri dan tetap berpikir untuk membiarkan penyakit tersebut maka selamanya sepanjang masa haid akan mengalami rasa nyeri. Penanganan nyeri menstruasi terbagi dua kategori yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologis nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Namun manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis, (Apriani, W., dkk. 2021)

Menurut Shifa, A.R, dkk. (2021) cara mengatasi nyeri sewaktu haid (non farmakologi) yaitu kompres hangat, Meningkatkan konsumsi sayur buah, daging, dan ikan sebagai makanan yang mengandung *vitamin B5*, Menghindari makanan yang mengandung kadar garam tinggi, mandi dengan air hangat dan lakukan olahraga ringan secara teratur.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan efektivitas *abdominal stretching* dengan kompres hangat terhadap intensitas *dismenorrhea* pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017.

METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* yang dilakukan dengan membagi responden menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang dilakukan *abdominal stretching* dan kelompok yang dilakukan kompres hangat. Penelitian ini dilakukan dengan cara

melakukan *pre test* dahulu sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberi perlakuan, kemudian dilakukan *post test*. Lokasi penelitian ini dilakukan pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri. Penelitian akan dilakukan pada bulan Mei Tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi D.IV Kebidanan di Universitas Kadiri Kota Kadiri tahun 2017 yang mengalami nyeri haid (*Dismenorrhea*) yaitu sebanyak 277 mahasiswi dengan sampel sebanyak 32 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Alat ukur Instrumen penelitian menggunakan lembar *Observasi* dan skala penelitian numeric (*Numerical Rating scale (NRS)*). Proses pengumpulan data meliputi teknik pengolahan data meliputi *editing, coding, processing,* dan *cleaning*. Bahan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, alat tulis, botol, perlak dan pengalasnya, termos dan air panas, thermometer, lap kerja dan bola. Analisis data menggunakan analisis univariat (distribusi frekuensi), bivariat (uji *wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan efektivitas *abdominal stretching* dengan kompres hangat terhadap intensitas *dismenorrhea* pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri dengan jumlah responden sebanyak 32 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 16 kelompok *Abdominal Streching* dan 16 kelompok kompres hangat.

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden, intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Abdominal Streching* dan kompres hangat.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok *Abdominal Stretching* Dan Kompres Hangat

Karakteristik	<i>Abdominal stretching</i> (n=16)		Kompres hangat (n=16)	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia				
≤20 tahun	0	0	0	0
>20 tahun	16	100	16	100
Usia Menarche				
<12 tahun	2	12,50	2	12,50
12-14 tahun	14	87,50	12	75,00
>14 tahun	0	0	2	12,50
Lama Menstruasi				
< 7 hari	2	12,50	6	37,50
7 hari	6	37,50	9	56,25
> 7 hari	8	50,00	1	6,25

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh (100%) dari responden sebanyak 16 responden yang dilakukan *Abdominal stretching* berusia >20 tahun. Dan seluruh (100%) dari responden sebanyak 16 responden yang dilakukan kompres hangat berusia >20 tahun. Sebagian besar (87,50%) yaitu sebanyak 14 responden yang dilakukan *Abdominal stretching* mengalami menarche pada umur 12–14. Sedangkan usia *menarche* responden yang dilakukan kompres hangat sebagian besar (75,00%) berumur 12-14 tahun yaitu sebanyak 12 responden. Dan setengah (50,00%) responden yang dilakukan *Abdominal stretching* mengalami lama menstruasi >7 hari sebanyak 8 responden sedangkan yang dilakukan kompres hangat sebagian besar (56,25%) dari responden yang mengalami lama menstruasi 7 hari sebanyak 9 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Stretching*

Karakteristik	Sebelum <i>Abdominal stretching</i> (n=16)		Sesudah <i>Abdominal stretching</i> (n=16)	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0	6	37,50
Nyeri ringan	5	31,25	8	50,00
Nyeri sedang	9	56,25	2	12,50
Nyeri berat	2	12,50	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *Abdominal stretching* sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang responden. Sedangkan sesudah dilakukan *Abdominal stretching* setengah (50,00%) dari responden mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Karakteristik	Sebelum Kompres hangat (n=16)		Sesudah Kompres hangat (n=16)	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0	2	12,50
Nyeri ringan	4	25,00	7	43,75
Nyeri sedang	9	56,25	7	43,75
Nyeri berat	3	18,74	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan kompres hangat sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang responden. Sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat hampir setengah (43,75%) dari responden mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang responden.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi Tabulasi Silang Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *Abdominal Stretching*

Intensitas Nyeri sebelum dilakukan <i>Abdominal stretching</i>	Intensitas nyeri sesudah dilakukan <i>Abdominal stretching</i>							
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Total	
	F	%	f	%	f	%	f	%
Nyeri ringan	4	25,00	1	6,25	0	0,00	5	31,25
Nyeri sedang	2	12,50	7	43,75	0	0,00	9	56,25
Nyeri berat	0	0,00	0	0,0	2	12,5	2	12,50
Total	6	37,5	8	50,0	2	12,5	16	100
p value = 0,000					α = 0,05			

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *Abdominal stretching* sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang yaitu 9 responden. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*, diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami intensitas nyeri haid (*dismenorrhea*), hanya satu responden yang tidak mengalami intensitas nyeri haid. Besarnya nilai signifikan 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *Abdominal stretching* pada mahasiswa D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017.

Tabel 5. Distribusi Tabulasi Silang Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Intensitas Nyeri sebelum dilakukan kompres hangat	Intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres hangat									
	Tidak nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat terkontrol		Total	
	F	%	F	%	f	%	f	%	f	%
Nyeri ringan	2	12,5	2	12,5	0	0,00	0	0,00	4	25,0
Nyeri sedang	0	0,00	5	31,25	4	25,0	0	0,00	9	56,25
Nyeri berat	0	0,00	0	0,00	3	18,75	0	6,25	3	18,75
Total	2	12,5	7	43,75%	7	43,7	0	0,00	16	100
p value = 0,002							α = 0,05			

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan kompres hangat sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang 9 responden. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*, diketahui bahwa hampir setengah dari responden mengalami intensitas nyeri haid hanya 6 responden yang tidak mengalami penurunan nyeri. Besarnya nilai signifikan 0,002 dengan α 0,05. Karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada mahasiswa D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017.

Tabel 6. Distribusi perbedaan efektivitas sesudah dilakukan *abdominal stretching* dan kompres hangat

Intensitas Nyeri haid	<i>abdominal stretching</i>		Kompres hangat		Total		
	f	%	F	%	F	%	
Tidak nyeri	6	18,75	2	6,25	8	25,0	
Nyeri ringan	8	25,0	7	21,85	15	46,9	
Nyeri sedang	2	6,25	7	21,85	9	28,1	
Nyeri berat	0	0,00	0	0,00	0	0,00	
Total	16	50	16	50	32	100	
p value = 0,031				α = 0,05			

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas pemberian *abdominal stretching* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*Disminorhea*) pada mahasiswa D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017. Sebagian besar (46,9%) responden mengalami intensitas nyeri ringan, yaitu sebanyak 15 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann – Whitney Test*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikan 0,031 dengan (α) 0,05. Karena nilai signifikan $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian *abdominal stretching* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*disminorhea*) pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa *abdominal stretching exercise* memiliki efektivitas lebih baik dari kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja. *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid, (Nikmah,A.N. 2018).

Remaja dengan dismenorhea akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan physical inactivity maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut. Hal ini berarti dengan melakukan *exercise* akan mengurangi kelelahan/kelelahan otot terutama pada abdomen bawah, sehingga intensitas nyeri dapat menurun, (Hasnah, & Harmina 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengungkapkan bahwa *stretching exercise* yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada sore hari sebelum hari pertama menstruasi yang menunjukkan ada pengaruh *stretching exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja, (Partiwi, N. (2021). Penelitian lain juga mengemukakan bahwa memberikan terapi nonfarmakologi yaitu *Abdominal Stretching Exercise* pada hari pertama sampai hari ketiga saat remaja mengalami nyeri menstruasi atau dismenore menunjukkan ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi karena *Abdominal stretching exercise* yang dilakukan selama 10 sampai dengan 15 menit selama tiga kali berturut-turut saat nyeri mulai dirasakan, dapat merelaksasikan otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat.

Hal ini menyebabkan impuls nyeri yang diterima serabut nyeri tipe C tidak adekuat. Akibatnya pengeluaran substansi p dihambat, sehingga pintu gerbang *substansia gelatinosa (SG Gate)* tertutup dan tidak ada atau terjadi penurunan informasi intensitas nyeri yang dipersepsikan ke korteks serebri, (Ningsih, D. A., 2018).

Kompres hangat merupakan salah satu metode penggunaan suhu hangat setempat untuk menyebabkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas menurut buli buli ke pada tubuh. Suhu yang dipakai 40°C. Suhu tersebut relative menginduksi vasodilatasi pada wilayah simpisis pubis yang mampu membuka aliran darah serta menciptakan peredaran darah lancar kembali yang mengakibatkan terjadinya relaksasi pada otot (Pasaribu, 2021). Peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat bisa meredakan nyeri seperti menyingkirkan produk-produk inflamasi, misalnya bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal, (Purwantini, D., & Safanya, E. D. (2021).

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri haid yaitu dengan mengaktifkan (merangsang) serat nonnosiseptif yang berdiameter besar untuk “menutup gerbang” bagi serat-serat berdiameter kecil yang berperan dalam menghantarkan nyeri, sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat. Hal ini sesuai dengan teori Gate Control dari Melzack dan Wall, bahwa impuls nyeri dapat diatur atau bahkan dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat, (Afrina, R., & Agustin, Y. 2021).

Teori ini mengatakan pula bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Selain itu, prinsip kerja kompres hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke tubuh yang akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas pada hipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang akan menyebabkan pelebaran/ dilatasi pembuluh darah dan meningkatkan metabolisme jaringan. Selain itu, mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, menurunkan kekentalan darah, meningkatkan permeabilitas kapiler dan penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid akan berkurang, (Shifa, A.R, dkk. 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja dilakukan selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 10 menit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja, (Putri, Y. R., dkk 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh Apriani, W., dkk. (2021) dimana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi nonfarmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah dibagian

yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Secara non farmakologis kompres hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perbedaan efektivitas *abdominal stretching* dengan kompres terhadap intensitas *dismenore* pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan *abdominal stretching* dengan nilai *Pvalue*=0,000 dan kompres hangat dengan nilai *Pvalue*=0,002. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann – Whitney Test*, diketahui bahwa besarnya nilai signifikan 0,031 dengan (α) 0,05 yang berarti bahwa ada perbedaan efektivitas pemberian *abdominal stretching* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*). Dari kedua perlakuan tersebut, *Abdominal stretching* lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Diharapkan kepada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri untuk melakukan *abdominal stretching* dan kompres hangat untuk mengatasi nyeri haid yang terjadi.

REFERENSI

- Afrina, R., & Agustin, Y. (2021). Efektivitas Kompres Hangat dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Stikes X Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 5(1), 22–27.
- Apriani, W., dkk. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 17 Kecamatan Enggano. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 8–15. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1823>
- Arisani, G. (2016). Perbedaan Efektivitas Exercise (Abdominal Stretching Exercise) Dan Jus Jahe Merah (Zingibers Officinale Var Rubrum) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Journal.Umpalangkaraya.Ac.Id*, 124–136.
- Bachtiar, F., Mursyid, A. R. M., & Sadmita, S. (2019). A Comparison of Hot Pack and Stretching Exercises on Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.20956/icon.v4i1.4795>

- Ernita, C., dkk (2022). Perbandingan Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri Usia 12-15. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat*, 5(9), 3181–3188.
- Fajrin, I., Losu, F. N., & Dimalaya, D. (2022). Literatur Review Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 10(1), 12–20.
- Handayani, W., & Wulandari, P. (2020). *Penerapan abdominal stretching exercise terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di desa sugihan kab.semarang*. 1–5.
- Hasnah, & Harmina. (2017). Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise Dengan Semangka Terhadap Dismenorrhoe. *Journal of Islamic Nursing*, 2(1), 1–7.
- Komalasari, T. (2021). Efektifitas Teknik Yoga dan Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Haid Karyawati PT . Willbes Global. *E-Jurnal STIKES YPIB Majelangka*, 10(1), 7–19.
- Mansoben, N., dkk (2021). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 201–209. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201>
- Nataria, D., & Putri, V. E. (2018). Abdominal Stretching Excercise Terhadap Penurunan Dismenorrhoea Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*, 9(2), 67–70.
- Nikmah, A. N. (2018). Pengaruh Abdominal Sretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 4(3), 119–123.
- Ningsih, D. A., (2018). Pengaruh senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(2), 87. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i2.1337>
- Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168–174. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v4i2.2288>
- Purwantini, D., & Safanya, E. D. (2021). *Efektivitas stretching abdominal dalam pengurangan nyeri akibat dysmenorrhoea primer pada remaja*. 124, 124–129.
- Putri, Y. R., dkk (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, Vol. 2, No. 1, 2(1), 38–46.
- Shifa, A. R., dkk. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas

Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Ddi Mangkoso Kabupaten Barru Ka. *Window of Public Health*, 2(2), 1086–1094.