

PERBEDAAN LATIHAN STRETCHING ABDOMINAL DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID (DISMENORE) PADA REMAJA PUTRI DI PRODI KEBIDANAN JEMBER

Indah Luthfia Wahyuni¹, Susilawati¹. Gumirarti¹.

¹Poltekkes Kemenkes Malang Jl. Besar Ijen No77C Malang

ilwahyuni85@gmail.com

Abstrak. Dismenore dapat menyebabkan berkurangnya aktifitas fisik pada remaja. Diperkirakan di Indonesia angka kejadian nyeri haid berkisar 55% pada usia produktif. Presentase dismenore primer di Jawa Timur yaitu 64,25%. Metode Non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri dismenore yaitu dengan latihan stretching abdominal dan kompres hangat. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *non-equivalen pretest-posttest design*. Jumlah populasi 35 responden dan sampel sebanyak 26 responden dengan pengambilan sampel dengan cara *probability sampling* dengan *Simpel Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Ukur Nyeri (VDS). Analisa data menggunakan Uji Independen *T-Test*. Hasil penelitian didapatkan Rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan latihan Stretching Abdominal adalah 4,4667. Rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan latihan stretching abdominal 2,1333. Rata-rata nyeri dismenore sebelum diberikan kompres hangat adalah 5,1250. Rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan kompres hangat 2,0625. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Kedua metode ini efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Diharapkan remaja dapat melakukan latihan stretching abdominal dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata Kunci: latihan stretching abdominal, kompres hangat, dismenore

Abstract. Dysmenorrhea is one of the problems that teenagers often experience during menstruation, and even dysmenorrhea can lead to reduced physical activity in adolescents. Not infrequently many teens to have to rest and leave the activity because of severe pain. Non-pharmacological methods that can reduce the pain of dysmenorrhea is the practice of abdominal stretching and warm compresses. The purpose of this study To determine the differences in the effectiveness of abdominal stretching exercises and warm compresses against the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in young women. This research method used quasi experiment research design using non-equivalent pretest-posttest design. Sampling by way of probability sampling with Simple Random Sampling with the number of samples counted 26 respondents. The instrument used is the Measure of Pain Scale (VDS). Data analysis using Independent T-Test. The results showed an average of dysmenorrhea pain after being given abdominal stretching exercise 2,1333. The average dysmenorrhea pain after a warm compression of 2.0625. So it can be concluded that there is no difference in abdominal stretching exercises and warm compresses to the intensity of menstrual pain in adolescents in Prodi DIV midwifery Jember in 2018. Both methods are effective to reduce dysmenorrhea pain . It was expected that adolescents can perform abdominal stretching exercises and warm compresses to reduce dysmenorrheal pain and provide information on abdominal stretching exercises and warm compresses to other dysmenorrhoeed relatives or relatives to reduce dysmenorrheal pain.

Keywords: abdominal stretching exercises, warm compresses, dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Tanda yang paling awal dapat diketahui yaitu perubahan pada fisiknya. Pada remaja perempuan biasanya ditandai dengan perubahan bentuk tubuh, perubahan pada sistem reproduksi yaitu ditandai dengan terjadinya menstruasi.

Menstruasi pada remaja merupakan pertanda bahwa remaja tersebut sudah mengalami pubertas. Terjadinya menstruasi biasanya sering mengalami keluhan, keluhan ini bisa sampai mengganggu aktivitas fisik perempuan tersebut. Keluhan tersebut biasanya seperti sakit perut bagian bawah, nyeri pinggang, atau salah satunya dismenore. (Rakhma, 2012)

Menurut (Kelly, 2007) Dismenore atau nyeri haid dapat disebabkan karena peningkatan prostaglandin yang menyebabkan uterus berkontraksi dan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi sehingga suplay darah ke uterus berkurang yang mengakibatkan uterus kekurangan oksigen sehingga menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah.

Menurut (Prawirohardjo, 2011) Dismenore dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu; dismenore primer yaitu nyeri haid tanpa disertai dengan penyakit patologis pada panggul dan alat reproduksi wanita. dismenore ini biasa terjadi pada usia produktif/ remaja sedangkan dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang ditandai atau disertai dengan penyakit patologis pada panggul atau alat reproduksi wanita, seperti; endometriosis, mioma uteri, adenomiosis, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, dsb.

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% mengalami nyeri haid pada usia produktif. Diperkirakan di Indonesia angka kejadian nyeri haid berkisar 55% pada usia produktif. Dismenore yang banyak terjadi di Indonesia yaitu dismenore primer yang biasa terjadi pada remaja yaitu sebanyak 54,89% sedangkan yang dismenore sekunder hanya sebesar 9,36%. Presentase

dismenore primer di Jawa Timur yaitu 64,25%. (Atikah, 2009)

Dampak yang terjadi akibat nyeri haid (dismenore) pada remaja yaitu berkurangnya aktifitas fisik pada remaja. Banyak remaja yang mengalami dismenore pada tiap bulannya akan mengurangi aktifitas sehari-hari karena mengalami nyeri hebat. Bahkan sampai mengganggu kegiatan belajar mereka, karena nyeri yang sangat hebat remaja menjadi sulit untuk berkonsentrasi saat menerima pelajaran atau bahkan sampai absen tidak mengikuti kegiatan belajar di kelas. Apabila remaja yang menderita dismenore selalu absen tidak mengikuti kegiatan belajar setiap bulannya, maka akan berpengaruh terhadap aktifitas akademisnya. Maka dengan demikian perlu penanganan khusus untuk menangani dismenore pada remaja.

Beberapa cara untuk mengurangi dismenore, yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis biasanya diberikan obat analgesik, obat hormonal, dsb. Pada pemberian obat analgesik non narkotik seperti aspirin, dapat menimbulkan efek samping pada lambung, dan pada hari pertama haid jika diberikan obat aspirin maka akan menyebabkan perdarahan lebih banyak. Sedangkan secara nonfarmakologis yaitu dengan cara relaksasi seperti; hipnoterapi, tidur yang cukup, kompres hangat, latihan fisik (latihan stretching abdominal).

Kompres hangat merupakan cara nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri pada dismenore dengan memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Rasa Nyaman yang ditimbulkan tersebut dapat mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri pada dismenore.

Latihan Stretching abdominal merupakan salah satu cara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri pada dismenore. latihan stretching abdominal ini merupakan penanganan yang sederhana untuk mengurangi rasa nyeri pada saat dismenore. stretching abdominal merupakan peregangan otot pada perut untuk mengurangi atau mencegah

terjadinya spasme otot pada abdominal yang dapat menyebabkan nyeri dismenore. (Fauziah, 2015)

Dari latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui perbedaan latihan stretching Abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitiannya yaitu eksperimen semu atau *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *non-equivalen pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok eksperimen (*Stretching Abdominal Exercise* dan kompres hangat) yang diawali dengan dilakukan *pretest*, kemudian dilakukan perlakuan (*treatment*) dan diakiri dengan dilakukan *posttest*. Populasi peneltian sebanyak 35 responden yang mengalami dismenore dengan jumlah sampel 26 responden. teknik sampling menggunakan *probability sampling* dengan *simpel random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur data (VDS).

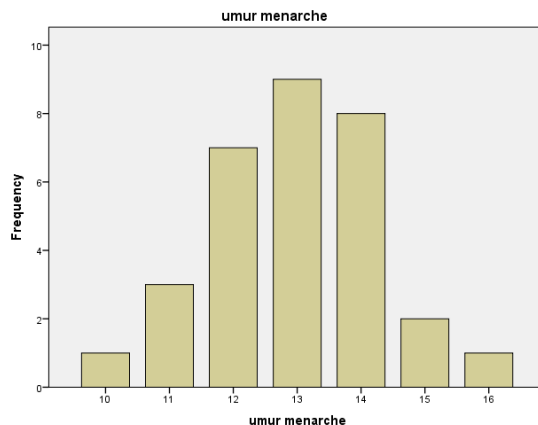
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada bab ini membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang “Perbedaan Latihan Stretching Abdominal dan Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri haid (Dismenore) pada Remaja Putri di Prodi Kebidanan Jember”. Jumlah responden berdasarkan kriteria inklusi sebanyak 31 responden. Data yang diperoleh adalah berupa data umum dan data khusus, kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi. Dari data penelitian yang dilaksanakan maka diperoleh data sebagai berikut.

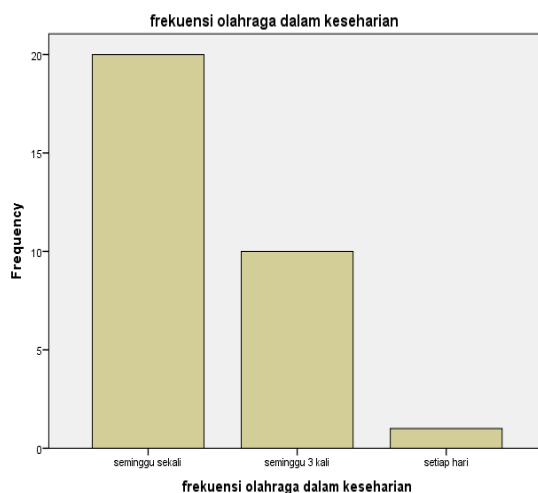
Karakteristik Responden Berdasarkan usia menarche

Grafik 4.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia menarche remaja putri di Prodi DIV Kebidanan Jember



Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Grafik 4.2 Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Olahraga pada remaja di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018



DATA KHUSUS

1. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Excise

Tabel 4.1 Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Excise di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	N
Nyeri dismenore sebelum Stretching Abdominal	4,4667	1,59762	,41250	15

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Excise adalah 4,4667.

2. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Excise

Tabel 4.2 Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Excise di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018.

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	N
Nyeri dismenore sesudah Stretching Abdominal	2,1333	1,24595	,32170	15

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Excise adalah 2,1333.

3. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat

Tabel 4.3 Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	N
Nyeri dismenore sebelum kompres hangat	5,1250	1,78419	,44605	16

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat adalah 5,1250.

4. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hangat

Tabel 4.4 Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hangat di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018

	Mean	Std. Deviation	Std. Error	N
Nyeri dismenore sesudah kompres hangat	2,0625	1,34009	,33502	16

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hanga adalah 2,0625.

Analisa Perbedaan Rata-Rata Nyeri Dismenore Sesudah Latihan Stretching Abdominal Dan Sesudah Kompres Hangat

Tabel 4.5 Analisa Perbedaan Rata-Rata Nyeri Dismenore Sesudah Latihan Stretching Abdominal Dan Sesudah Kompres Hangat di Prodi D4 Kebidanan Jember tahun 2018

Kategori	Mean Diff	Std. Dev	Std. Error Mean	N	p-value	α
Nyeri Sesudah Kompres Hangat	-,07083	1,34009	,33502	16	0,88	0,05
Nyeri Sesudah Stretching Abdominal	-,07083	1,24595	,32170	15		

Hasil analisa data perbedaan rata-rata nyeri dismenore sesudah latihan stretching abdominal dan sesudah diberikan kompres hangat dengan nilai p -value $0,880 > \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada Perbedaan latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas Nyeri Haid pada remaja di Prodi DIV kebidanan Jember tahun 2018.

PEMBAHASAN

a. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Exercise

Berdasarkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Exercise adalah 4,4667.

Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah atau menjalar pada bagian sisi dalam paha atau pinggang bagian bawah yang terjadi menjelang menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri haid diduga disebabkan karena produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron yang dihasilkan oleh jaringan ikat akelenjar

indung telur (corpus luteum) setelah melepas sel telur matang setiap bulan. Hormon progesteron memperbesar ketegangan mulut rahim hingga mulut rahim menyempit, akibatnya otot-otot rahim lebih kuat berkontraksi untuk mengeluarkan darah haid melalui mulut rahim yang sempit. Kontraaksi otot rahim yang menyebabkan kejang otot inui yang menyebabkan nyeri pada saat menstruasi. Nyeri dismenore ini juga dapat disebabkan karena jarang atau trda pernah melakukan olahraga. (Fauziyah, 2015)

Nyeri dismenore pada remaja dapat disebabkan karena kurang atau tidak pernah melakukan olahraga. Pada saat tubuh kurang aktifitas fisik seperti olahraga maka dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Pada saat disminore produksi hormon prostaglandin meningkat. Hormon prostaglandin ini merupakan salah satu senyawa dalam darah yang mengatur beberapa aktivitas tubuh termasuk aktivitas rahim. Bila produksi hormon prostaglandin meningkat maka kontraksi rahim pada saat menstruasi jugaa meningkat, sehingga terjadi nyeri yang sangat hebat pada saat menstruasi. Nyeri semakin bertambah hebat apabila tidak pernah atau jarang olahraga, karena pada saat tubuh tidak pernah atau jarang melakukan olahraga tubuh menjadi kaku dan mengakibatkan sirkulasi darah dan oksigen keseluruh tubuh tidak tersalurkan pada pembuluh-pembuluh darah yang saat ini mengalami vasokonstriksisehingga menimbulkan nyeri pada saat menstruasi.

b. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Exercise

Berdasarkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Exercise adalah 2,1333.

Pada saat melakukan stretching abdominal exercise akan merangsang

pelepasan hormon endorpin. Hormon endorpin ini adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh dalam keadaan tenang atau relaks. Endorpin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang secara alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat uterus berkontraksi. (Puji.A, 2009) Sesuai dengan teori endorfin-enkefalin tentang pemahaman nyeri adalah ditemukannya reseptor opiate di membrane sinaps dan kornu dorsalis medulla spinalis. Terdapat tiga golongan utama peptide opioid endogen, yaitu golongan enkefalin, beta-endorpin, dan dinorpin. Beta-endorpin yang dikeluarkan saat olahraga sangat efektif untuk mengurangi nyeri (Hanum, 2016)

Latihan stretching abdominal terbukti dapat meningkatkan kadar beta-endorphin empat sampai lima kali dalam darah, sehingga semakin sering melakukan latihan stretching abdominal maka, semakin banyak produksi hormon beta-endorphin. Pada saat melakukan latihan stretching abdominal dapat merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke hipotalamus melalui kelenjar pituitary untuk merangsang terjadinya pelepasan hormon endorpin terutama pada hormon β -endorphin. Hormon ini merupakan anti nyeri alami yang diproduksi oleh otak pada saat relaks atau tenang. Pada saat latihan stretching abdominal dapat merelaksasi otot-otot polos pada uterus yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah meningkat ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, sehingga nyeri dismenore pada remaja berkurang.

c. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat adalah 5,1250.

Dismenore adalah suatu kondisi yang tidak nyaman pada saat siklus menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang ditandai dengan nyeri pada bagian perut dan dapat menyebar ke pinggang. (Judha, 2012). Pada saat dismenore produksi hormon prostaglandin meningkat. Hal ini menyebabkan menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan prostaglandin menyebabkan nyeri pada perut bawah pada saat menstruasi (dismenore) yang dialami remaja. Salah satu faktor yang menyebabkan dismenore pada remaja yaitu usia menarche < 12 tahun.

Dalam penelitian ini terdapat 10 responden yang mengalami usia menarche < 12 tahun dapat dikatakan organ-organ reproduksi yang dimiliki belum berkembang secara sempurna sehingga masih terdapat penyempitan pada serviks (mulut rahim), sehingga pada saat menstruasi remaja mengalami kram pada otot perut atau kejang pada otot-otot uterus. Hal ini lah yang menyebabkan nyeri dismenore pada saat menstruasi. Hal ini juga dapat menyebabkan produksi endorpin ke otak menurun yang dapat mengakibatkan stres. Pada saat kondisi stres pada remaja, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron dan prostaglandin yang berlebihan. Di produksinya hormon prostaglandin yang berlebihan ini dapat menyebabkan hiperaktivitas uterus. Prostaglandin juga merangsang kontraksi ritmik ringan miometrium uterus. Kontraksi uterus yang terlalu kuat akibat produksi berlebihan

prostaglandin menyebabkan nyeri pada perut bawah pada saat menstruasi (dismenore) yang dialami remaja.

d. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hangat

Berdasarkan hasil data Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hanga adalah 2,0625.

Dari hasil penelitian (Syahminan, 2017) bahwa kompres hangat sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore). Kompres hangat merupakan metode penurunan intensitas nyeri dengan menggunakan suhu panas yang dapat menimbulkan efek fisiologis. Dalam penelitiannya didukung oleh teori Lowdermilk, dkk (2013) yang menyatakan nyeri dismenore dapat berkurang dengan teori non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas ke perut 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.

Dari hasil yang didapat bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap mengurangi intensitas nyeri dismenore. pada penelitian ini, mahasiswi mendeskripsikan secara bertahap saat atau setelah diberikan terapi kompres hangat nyeri berkurang atau hilang. Penurunan intensitas nyeri ini disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol kaca yang berisi air hangat ke perut yang menimbulkan rasa nyaman sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan sirkulasi darah lancar dan dapat menurunkan ketegangan otot sehingga

menurunkan nyeri dismenore pada saat mahasiswi mengalami menstruasi. Sehingga kompres hangat dikatakan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja dikarenakan tidak membutuhkan waktu yang lama, biaya yang banyak, dan tidak melakukan aktifitas fisik yang berat.

e. Perbedaan Latihan Stretching Abdominal Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore).

Perbedaan latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di Asrama Prodi DIV kebidanan jember dengan menggunakan uji *Independend T-test*. Hasil uji statistik didapatkan p value $0,880 > \alpha 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada Perbedaan latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas Nyeri Haid pada remaja putri di Asrama Prodi DIV Kebidanan Jember.

Pada saat melakukan latihan stretching abdominal dapat merangsang terjadinya pelepasan hormon endorfin. Hormon ini merupakan anti nyeri alami yang diproduksi oleh tubuh pada saat relaks atau tenang. Pada saat latihan stretching abdominal dapat merelaksasi otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah meningkat ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, sehingga nyeri dismenore pada remaja berkurang.

Penurunan intensitas nyeri ini disebabkan karena adanya perpindahan panas secara konduksi dari botol kaca yang berisi air hangat ke perut yang menimbulkan rasa nyaman sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan sirkulasi darah lancar dan dapat menurunkan ketegangan otot sehingga

menurunkan nyeri dismenore pada saat mahasiswi mengalami menstruasi.

Dapat disimpulkan bahwa pada kedua metode ini merupakan terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja. Prinsip pada kedua metode ini yaitu menimbulkan rasa nyaman atau merelaksasi otot untuk merangsang otak memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan hormon anti nyeri ini yang dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Sehingga kedua metode eektif ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja, karena keduanya tidak membutuhkan biaya yang banyak, dan waktu yang lama. Pada saat ingin melakukan kompres hangat harus tetap berhati-hati, karena air yang terlalu panas dapat menyebabkan iritasi pada kulit. Sedangkan pada latihan stretching abdominal, sebelumnya dianjurkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan stretching abdominal

KESIMPULAN

- a. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan Stretching Abdominal Execise adalah 4,4667.
- b. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan Stretching Abdominal Execise adalah 2,1333.
- c. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sebelum diberikan kompres hangat adalah 5,1250.
- d. Rata-rata nyeri haid (dismenore) sesudah diberikan kompres hangat adalah 2,0625.
- e. Pada analisa data didapatkan nilai p -value $0,880 > \alpha 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada Perbedaan latihan stretching abdominal dan kompres hangat terhadap intensitas Nyeri Haid pada remaja di Prodi DIV kebidanan Jember tahun 2018

SARAN

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Mengaplikasikan terapi non farmakologis (seperti; kompres hangat dan latihan stretching abdominal) dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan waktu penelitian yang lebih lama.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan mahasiswi yang menjadi responden pada penelitian ini dapat memberikan informasi kepada teman, saudara atau kerabat lainnya tentang penanganan nonfarmakologis untuk menangani disminorea pada remaja. Yaitu dengan latihan stretching abdominal exercise atau dengan kompres hangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. 80.
- Andreinie, R. (2016). *Analisis Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. 315.
- Atikah. (2009). *menarch*. yogyakarta: nuha medika.
- Benson, R. C. (2008). *Buku Saku Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : EGC.
- Diana, I. d. (2013). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja di SMA Negeri 2 Surabaya*.
- Fauziah, M. N. (2015). *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haiod (Dismenore) pada Remaja Putri di*

- SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.
- Hanum, S. (2016). *Dismenore dan olahraga pada remaja di SMK muhamadiyah 1 taman*.
- Ibnudin. (2017, desember 11). *Metode Penelitian; Pengertian, Tujuan, Macam, dan Metodologi Penelitian*. hal. https://ibnudin.net/metode-penelitian-metodologi-penelitian/#Pengertian_Metode_Penelitian.
- Icemi K, W. P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Judha, M. F. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kelly, T. (2007). *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Premenstruasi*. Jakarta : Erlangga .
- Mahmud, M. H. (2007). *Terapi Air*. Jakarta: Qultum Media.
- Manurung, S. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuh Keperawatan Intranatal*. Jakarta : TIM.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta .
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puji,A, I. (2009). *Efektivitas Senam Dismenore pada Remaja Putri di SMU N 5 Semarang*.
- Rakhma, A. (2012). *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi sekolah menengah kejuruan arjuna depok jawa barat*.
- Saepudin, M. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: TIM.
- Salbiah. (2016). *Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominall Stretching* .
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Sujarweni, V. W. (2015). *Statistik untuk Kesehatan*. yogyakarta: Penerbit GAVA MEDIA.
- Syaifudin, Arif (2015 , 24 agustus). *Pengertian Efektifitas Menurut Ahli*. diperoleh 08 maret 2018, dari <http://www.kamarsemut.com/2015/08/pengertian-efektivitas-menurut-ahli.html>
- Tamsuri. (2007). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC.
- Thermacare. (2010). *Abdominal Stretching Exercise for menstrual pain*.
- Tortora, G. J. (2009). *Principles Of Anatomy and Physiology Volume 2*. Hoboken, N.J: Wiley.
- Ulwan, M. N. (2014, februari 7). *Paired Sampel T Test dengan SPSS*. hal. <http://www.portal-statistik.com/2014/02/paired-sample-t-test-dengan-spss.html>.
- Umat, Harian (2017, 22 mei). *Ulasan Tentang Efektifitas Menurut Para Ahli*. diperoleh 08 maret 2018, dari <http://www.landasanteori.xyz/2017/05/ulasan-tentang-efektivitas-menurut-para.html>