

**PENGARUH PELATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN DAN PENURUNAN NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWISMP  
NEGERI 3 GRESIK**

Oleh:

Firdani Sam Lubis\*, Sri Winarsih\*\*, Yulian Wiji Utami

\*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

**ABSTRAK**

Menstruasi dimulai antara usia 12 – 15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Dismenore primer merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Salah satu cara untuk menurunkan dismenore primer adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*, yaitu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan nyeri dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik. Rancangan penelitian menggunakan *quasi eksperimental*, dengan *one group pre test-post test design*. Sampel yang digunakan adalah 50 siswi yang seluruhnya adalah kelas VIII. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang skala nyeri dan tingkat pengetahuan. Skor nyeri ringan (1-3), nyeri sedang (4-6) dan berat (7-10) sedangkan skor tingkat pengetahuan baik (76-100), cukup (56-75) dan kurang (<56). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan dismenore primer siswi meningkat setelah pemberian pelatihan dari 60,4 (cukup) menjadi 73,4 (baik) sedangkan tingkat nyeri siswi menurun dari 4,08 (nyeri sedang) menjadi 1,52 (nyeri ringan). Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan dismenore primer dan tingkat nyeri dimana ( $\alpha < 0,05$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan *abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan tingkat pengetahuan tentang dismenore primer dan menurunkan nyeri dismenore primer.

**Kata Kunci** : *abdominal stretching exercise*, nyeri, dismenore, tingkat pengetahuan

## ABSTRACT

Lubis, Firdani Sam. **The Effect of Abdominal Stretching Exercise Through the Level of Knowledge and the Decrease of Primary Dysmenorrhea Pain in Students SMPN 3 Gresik.** Final Assignment, Nursing Program, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisors : (1) Dr.dra Sri Winarsih, Apt. Msi 2) Yulian Wiji Utami Skp, M.Kes

Menstruation start from 12-15 years old, depends on various factors such as women's health, nutrition and body weight. Primary dysmenorrhea is gynecologic problems commonly suffered by adult woman and also the teenager. One of the method for decrease primary dysmenorrhea is practicing abdominal stretching exercise, a stretching especially in abdominal exercise area for 10 minutes. The purpose of this research was to find out about effect of abdominal stretching exercise towards the knowledge and primary dysmenorrhea pain of student of SMPN 3 Gresik. The design of this research was quasi experiment models, with one group pre test-post test design. The samples were 50 students of VIII grade. The research instrument is questioner about pain scales and knowledge grade. The ranges of the score for the pain level were mild pain (1-3), moderate pain (4-6) and severe pain (7-10), while the knowledge level range from good (76-100), enough (56-75) and less (<56). This research found out that the average knowledge level of the students about primary dysmenorrhea after giving practice increased from 60.4 (enough) to 73.4 (good), while the pain level decreased from 4.08 (moderate pain) to 1.52 (mild pain). Wilcoxon signed rank statistic tests of the respondents showed that there was significant influence with knowledge and menstruation pain, that is ( $\alpha < 0.05$ ). The conclusion of this research is abdominal stretching exercises can simultaneously increase the knowledge about primary dysmenorrhea and decrease the primary menstruation pain.

**Keywords :** abdominal stretching exercise, pain, dysmenorrhea, knowledge