

**PERBEDAAN PENGARUH *BREATHING EXERCISE* DAN
ABDOMINAL STRECHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENOREA* PRIMER
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh:
Fanny Afriyanti
1710301211



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH *BREATHING EXERCISE* DAN
ABDOMINAL STRECHING EXERCISE TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENOREA* PRIMER PADA
MAHASISWI UNIVERSITAS
'AISYIAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
FANNY AFRIYANTI
1710301211

Telah memenuhi persyaratan dan persetujuan Untuk Mengikuti Ujian
Skripsi Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Nurwahida puspitasari, M.Or

Tanggal : 29 Januari 2019



Tanda tangan

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan metode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Perubahan paling awal muncul pada masa ini yaitu perkembangan secara biologis. Beberapa perubahan khas terjadi secara biologis baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun.

Menurut pandangan islam, datangnya menstruasi pada perempuan juga menandakan bahwa perempuan sudah akil dan baliq yang artinya seorang perempuan sudah memiliki suatu kewajiban untuk mematuhi segala hukum aturan agama untuk menjaga kehormatannya dan sebagai sumber kelangsungan reproduksi manusia sepanjang daur kehidupan, seperti tercantum dalam Al-quran Surat Al-Baqorah ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ
ۗ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۗ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ
اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haid itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (Al-quran Surat Al-Baqorah ayat : 222).

Wanita yang sudah mengalami menstruasi biasanya akan merasakan keluhan keluhan yang mengganggu. Salah satunya adalah *dysmenorea*. *Dysmenorea* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Dysmenorrhea*, terdiri atas “*dys*” berarti sulit, “*meno*” berarti bulan, dan “*rrhea*” berarti aliran (Madhubala dan Jyoti, 2012). *Dysmenorea* merupakan nyeri di bagian perut bawah selama menstruasi. *Dysmenorea* diklasifikasikan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder (Ismalia, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita mengalami *dysmenorea* dan 10%-15% diantaranya mengalami *dysmenorea* berat, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dysmenorea*. Angka kejadian *dysmenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Di Inggris sebuah penelitian bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena menderita *dysmenorea*. Sedangkan hasil Penelitian epidemiologi kejadian nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 45-

90%. Berdasarkan penelitian yang sama nyeri haid berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari pada wanita, sehingga membuat mereka meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutin lainnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Angka kejadian *dysmenorea* di Negara Indonesia sendiri adalah sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dysmenorea* primer dan 9,36% *dysmenorea*

teknik *Breathing Exercise* juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik *deep breathing* terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari saraf perifer. Selain melakukan *Breathing Exercise*, pasien diarahkan untuk berkonsentrasi pada daerah yang mengalami ketegangan.

Abdominal Stretching Exercise 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.

Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental*, dan rancangan yang digunakan *pre and post test two group design*. Rancangan untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan *Dysmenorea* Pada Primer Mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yang berjumlah 26 orang. Masing-masing kelompok berjumlah 13 orang. Kelompok I mendapatkan perlakuan *Breathing Exercise* dan kelompok II mendapatkan perlakuan *Abdominal stretching Exercise*. Masing-masing kelompok adalah Responden yang masuk ke dalam Kriteria Inklusi dan Eksklusi. Kedua kelompok diukur dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS)

Variabel bebas atau variabel independent adalah berupa perlakuan yang ditujukan untuk variabel terikat, variabel independent pada variabel ini adalah *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise*.

Variabel terikat atau variabel dependent adalah berupa suatu hasil atau goal atau tujuan yang ingin di capai oleh karena variabel bebas. Variabel dependent pada penelitian ini adalah Penurunan *Dysmenorea*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh *Breathing Exercise* Dan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan *Dysmenorea* Primer Pada Mahasiswi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta program studi S1 annullen fisioterapi yang bersedia mengikuti penelitian menggunakan intervensi *Breathing Exercise* Dan *Abdominal Stretching Exercise*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *random sampling* yaitu penelitian mendaftarkan semua anggota populasi, kemudian masing-masing mahasiswi diberikan lembar kuesioner, dari hasil jawaban kuisisioner maka didapatkan sampel yang memenuhi criteria inklusi, kemudian sampel diberikan lembar informconsent sebagai tanda persetujuan untuk mengikuti penelitian, setelah responden

setuju kemudian peneliti membuat nomor undian dalam potongan kertas kecil yang digulung. Kemudian kertas-kertas tersebut diacak.

Setelah proses pengacakan, responden mengambil lintingan kertas satu persatu sampai diperoleh sejumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 26 orang. Sebelum diberikan perlakuan, sampel terlebih dahulu dilakukan pengukuran nyeri haid dengan menggunakan *Visual Analoc Scale (VAS)* . Terdapat dua kelompok perlakuan sampel yaitu kelompok 1 yang berjumlah 13 orang diberikan *Breathing Exercise* dan kelompok 2 yang berjumlah 13 orang diberikan latihan *Abdominal Stretching Exercise*. Pada kelompok perlakuan 1 sampel diberikan *Breathing Exercise* selama 3 hari yaitu hari pertama kedua dan ketiga saat haid. Pada kelompok perlakuan 2 sampel diberikan latihan *Abdominal Stretching Exercise* selama 4 minggu dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Tabel 1.1 kelompok I dan kelompok II Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia , IMT dan nyeri haid di Universitas Aisyiyah Yogyakarta Desember 2018

Karakteristik	Kel I	%	Kel II	%
Usia				
21	3	23,1	0	0
22	2	15,4	3	23,1
23	5	38,5	8	61,5
24	3	23,1	2	15,4
IMT				
Kurus	0	0	0	0
Normal	11	84,7	11	84,7
Obesitas	2	15,7	2	15,7

Keterangan :

Kel I : *Breathing Exercise*

Kel II : *Abdominal Stretching Exercise*

Berdasarkan table 1.1 pada kelompok I dan kelompok II yaitu *Breathing Exercise* dan *Abdominal Streching Exercise* usia terendah usia dominan 23 tahun (61,5%). Berdasarkan 4.1 pada kelompok I dan kelompok II *Breathing Exercise* dan *Abdominal Streching Exercise*, indek massa tubuh Normal 11 responden (84,7%)

Tabel 1.1 distribusi nilai VAS pada kelompok I dan kelompok II sebelum dan sesudah intervensi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta Desember 2018

Variabel	Nilai VAS	
	Mean pre \pm SD	Mean post \pm SD
Kelompok I	6,92 \pm 0,07	2,15 \pm 0,55
Kelompok II	6,61 \pm 6,50	4,00 \pm 5,77

Keterangan :
 Kel I : *Breathing Exercise*
 Kel II : *Abdominal Stretching Exercise*
 SD : Standar Deviasi
 Mean : Rata – rata nilai

Pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa distribusi data responden berdasarkan nilai VAS pada perlakuan kelompok I yaitu *Breathing Exercise* pada semua subyek dengan mean 2,15 dan standar deviasi 0,05.

Pada kelompok II yaitu perlakuan *Abdominal Stretching Exercise* nilai pengukuran VAS terdapat dengan mean 4,00 dan standar deviasi 5,77.

Tabel 1. 2 Hasil Uji Normalitas Data pada kelompok I dan II Pengukuran VAS Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta Desember 2018

	Variabel	P	Ket
Kel I	Pre	0,014	Tidak Normal
	post	0,001	
Kel II	pre	0,003	Tidak Normal
	post	0,002	

Keterangan :
 Kel I : *Breathing Exercise*
 Kel II : *Abdominal Stretching Exercise*
 P : nilai probabilitas

Berdasarkan tabel 1.3 dapat dijabarkan sebagai berikut dari hasil pengujian menggunakan *Shapiro-Wilk Test*. Didapatkan nilai p untuk kelompok *Breathing Exercise* (kel I) sebelum perlakuan 0,014 dan setelah perlakuan adalah 0,001 yang berarti data pada kelompok *Abdominal Breathing Exercise* (kel I) memiliki nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa kelompok I berdistribusi tidak normal. Sedangkan pada kelompok latihan *Abdominal Breathing Exercise* (kel II) memiliki nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa kelompok II berdistribusi tidak normal.

Tabel 1. 3 Hasil Uji Homogenitas Nilai VAS Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Desember 2018

Variabel	p	Keterangan
Pre	1,00	Homogen
Post	0,629	Homogen

Keterangan :
 Nilai P = nilai probabilitas

Hasil Uji Homogenitas data nilai VAS dengan *Levene’s test* sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah 1,00 dan setelah perlakuan adalah 0,629. Dengan demikian data bersifat Homogeny karna nilai p lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 1. 4 Hasil Uji Hipotesis I dan II Nilai VAS Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Desember 2018

Variabel	VAS			Keterangan
	Nilai pre Mean± SD	Nilai post Mean ± SD	P	
Kel I	6,92 ± 4,15	6,50±5,77	0,001	Ha diterima
Kel II	6,61 ± 4,00	6,50 ± 5,77	0,001	Ha diterima

Keterangan :

Kel I : *Breathing Exercise*
 Kel II : *Abdominal Stretching Exercise*
 P : probabilitas
 SD : Standar Deviasi
 Mean : nilai rata-rata

Berdasarkan tabel 1.5 nilai pengukuran nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok pertama, yaitu pemberian *Breathing Exercise* yang dianalisis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,001. Nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis I ada pengaruh pemberian *Breathing Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* pada Mahasiswi.

Berdasarkan tabel 1.4 nilai pengukuran nyeri pada Mahasiswi perlakuan kedua, yaitu pemberian *Abdominal Stretching Exercise* yang dianalisis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,001. Nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis II ada pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* pada Mahasiswi.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis III Pengukuran VAS Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Diuniversitas Aisyiyah Yogyakarta.

Variabel	VAS		Keterangan
	Nilai post Mean ± SD	P	
Kel I	14,35 ± 0,55	0,488	Tidak ada perbedaan
Kel II	12,65 ± 0,57		

Keterangan :

Nilai p = nilai probabilitas
 Kel I = kelompok perlakuan *Breathing Exercise*
 Kel II = kelompok perlakuan *Abdominal Stretching Exercise*

Hasil *Mann-Whitney Test* nilai probabilitas dengan memasukan data pengukuran NRS post kelompok I dan post kelompok II adalah $p= 0,488$ ($p> 0,05$). Dari pernyataan tersebut berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga hipotesis 3 yang menyatakan tidak ada perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* pada Mahasiswi. Dengan demikian bahwa perlakuan yang dilakukan pada kelompok I dan II tidak memiliki perbedaan pengaruh terhadap penurunan *Dysmenorea* pada Mahasiswi.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Gambaran tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini merupakan *exsperiment* dengan metode *pre dan post test group design*, untuk mengetahui perbedaan *Brathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Pada penelitian ini sampel berjumlah 26 orang merupakan siswi anvullen fisioterapi, berumur 21-24 tahun yang mengalami *Dysmenorea*.

Kriteria sampel berdasarkan Usia, IMT dan nyeri haid.

a. Kriteria berdasarkan usia

Pada penelitian ini sampel penelitian mempunyai beberapa karakteristik umur,tinggi badan berat badan, IMT dan nyeri haid. Seperti pada tabel 4.1 ditunjukkan bahwa sampel penelitian berjenis kelamin perempuan dengan jumlah total responden 26 sampel dibagi 2 kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 13 orang dengan rentang usia 21-24 tahun yang mengalami *Dysmenorea*. Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan yang mengalami *Dysmenorea* pada usia 23 tahun. Hal ini dapat dilihat pada kelompok perlakuan I terdapat 5 sampel dan perlakuan kelompok II terdapat 8 sampel yang mengalami *Dysmenorea*. Pada usia 21-24 sering mengalami nyeri haid dikarenakan pada usia tersebut masih dalam fase awal masa reproduksi.hal ini juga sesuai dengan penelitian yang diteliti oleh Aningsi (2018) dengan judul " Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Daid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang " menyatakan bahwa dismenore umumnya terjadi pada usia 15-30 tahun dan sering terjadi pada usia 15-25 tahun, pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim yang meningkatkan sekresi prostaglandin, sehingga menimbulkan rasa sakit saat menstruasi atau biasa disebut dismenore.

b. Kriteria berdasarkan IMT

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa IMT responden kelompok I dan II yang kurus 0 responden, IMT normal kelompok I dan II 22 responden dan IMT obesitas kelompok I dan kelompok II 4 responden.

Dalam penelitian " Nisa H (2012) dengan judul "hubungan berat badan dengan gangguan menstruasi pada remaja putrid di sman 2 tambun selatan " bahwa mayoritas berat badan kurus, obesitas maupun pada berat badan yang normal masih banyak siklus menstruasi yang tidak normal sehingga nyeri haid terasa dibagian perut bawah yang dapat bersifat kolik dan terus menerus yang diduga karna adanya kontraksi.

1. Berdasarkan uji penelitian

a) Pengaruh *Breathing Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea*

Dari hasil uji hipotesis I menggunakan *Wilcoxon* menggunakan nilai pre dan post *Breathing Exercise* yang dikarenakan data bersifat tidak normal dengan nilai $p=0,001$ ketentuan H_a diterima dan H_0 ditolak bila nilai $p< 0,05$ yang berarti bahwa ada

pengaruh *Breathing Exercise* terhadap penurunan nyeri *Dysmenorea*. *Breathing Exercise* yang dilakukan mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan nyeri yang akan menurunkan intensitas nyeri *dysmenorea* primer.

Hal ini sejalan dengan pernyataan “ Aningsih (2018) pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama sangau landungsari malang” *Breathing Exercise* dapat menurunkan nyeri karna teknik relaksasi pada fisiologi system saraf otonom yang merupakan bagian dari system saraf ferifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi kelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan fasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman inplus nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri. Teknik *Brathing Exercise* mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan nyeri yang akhirnya akan menurunkan intensitas nyeri.

b) Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea*

Dari hasil uji hipotesis II *Wilcoxon* menggunakan nilai pre dan post latihan *Abdominal Stretching Exercise* yang dikarenakan data bersifat tidak normal dengan nilai $p= 0,001$ ketentuan H_a diterima dan H_0 ditolak bila nilai $p < 0,05$ yang berarti ada pengaruh latihan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri *Dysmenorea*.

Dalam penelitian hidayah (2017) dengan judul “ pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dismenorea* pada Mahasiswi remaja dimadrasah haliyah hasyim asy'ari bangsri kabupaten jepara. Dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yakni latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan nyeri *Dysmenorea*.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Wahyuni (2014) “ Efektivitas Terapi Kombinasi *Abdominal Exercise* Dan Minuman Kunyit Asam Terhadap Dismenore Pada Remaja Putrid Di Pondok Pesantren Manba'u Chafidhil Qur'an Desa Tambakselo Wirosari Grobongan” *Abdominal Brathing Exercise* dapat memicu produksi endorphin, endorphin adalah hormone yang dihasilkan kelenjar pituitary yang terletak dibagian dari bawah otak yang dapat memberikan rasa tenang dan daya tahan terhadap nyeri. *Abdominal Stretching Exercise* dapat meningkatkan kadar endorphine sampai lima kali dalam darah sehingga semakin banyak melakukan exercise maka akan semakin tinggi pula kadar endorphine.

c. Perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea*

Dari hasil uji hipotesis III menggunakan *Sapiro-Wilk Test* menggunakan nilai post *Breathing Exercise* dan post *Abdominal Stretching Exercise* yang dikarenakan data bersifat tidak homogen dengan nilai $p= 0,629$ dengan ketentuan H_a ditolak H_0 diterima bila $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea*.

Hal ini sejalan dengan pernyataan “ Aningsih (2018) pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama sangau landungsari malang” *Breathing Exercise* dapat menurunkan

nyeri karna teknik relaksasi pada fisiologi system saraf otonom yang merupakan bagian dari system saraf ferifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi kelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan fasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah danmeningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman inplus nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipresepsikan sebagai nyeri. Teknik *Brathing Exercise* mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan nyeri yang akhirnya akan menurunkan intensitas nyeri.

Dalam penelitian hidayah (2017) dengan judul “ pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dismenorea* pada Mahasiswi remaja dimadrasah haliyah hasyim asy’ari bangsri kabupaten jepara. Dengan melakukan *Abdominal Stretching Exercise* yakni latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan nyeri *Dysmenorea*.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Wahyuni (2014) “ Efektivitas Terapi Kombinasi *Abdominal Exercise* Dan Minuman Kunyit Asam Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putrid Di Pondok Pesantren Manba’u Chafidhil Qur’an Desa Tambakselo Wirosari Grobongan” *Abdominal Brathing Exercise* dapat memicu produksi endorphen, endorphen adalah hormone yang dihasilkan kelenjar pituitary yang terletak dibagian dari bawah otak yang dapat memberikan rasa tenang dan daya tahan terhadap nyeri. *Abdominal Stretching Exercise* dapat meningkatkan kadar endorphine sampai lima kali dalam darah sehingga semakin banyak melakukan exercise maka akan semakin tinggi pula kadar endorphine.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada skripsi berjudul perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* pada Mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap Penurunan *Dysminorea* primer Pada Mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ada pengaruh *Abdominal Exercise* terhadap Penurunan *Dysminorea* primer pada Mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh *Deep Breathing Exercise* dan *Abdominal Exercise* terhadap penurunan *Dysminorea* primer pada Mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada skripsi berjudul perbedaan pengaruh *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan *Dysmenorea* pada mahasiswi fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta sebagai berikut :

1. Bagi fisioterapi

Kepada para praktisi dapat memberikan saran bahwa ada sebuah cara yaitu *Breathing Exercise* dan *Abdominal Stretching Exercise* yang dapat digunakan untuk menurunkan *Dysmenorea*.

2. Bagi para mahasiswi / responden

Kepada para mahasiswa / responden untuk meningkatkan kebiasaan

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Kepada peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah responden menjadi lebih dari 26
- b. Mengontrol jalannya penelitian
- c. Jadilah peneliti yang berkuwalitas dan jujur.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

DAFTAR PUSTAKA

Aningsih Fidhi , Sudiwati Ni Luh Putu Eka, Dewi Novita. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang ‘ 95. *Nursing News Volume 3, Nomor 1*

Ismalia Nada.(2017). Hubungan gaya hidup dengan dismenore primer pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas lampung angkatan 2015. *fakultas kedokteran universitas lampung bandar lampung*



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta