

**LITERATUR REVIEW HUBUNGAN PENGETAHUAN ABDOMINAL
STRECHING DENGAN RESPON NYERI DISMINORE PRIMER PADA
REMAJA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Afifah Bahfi
1610104148**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

***LITERATURE REVIEW HUBUNGAN PENGETAHUAN ABDOMINAL
STRECHING DENGAN RESPON NYERI DISMINORE PRIMER PADA
REMAJA***

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
AFIFAH BAHFI
1610104148**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Oleh:

Pembimbing : Dr. MUFDLILAH, S.Pd., S.Si.T., M.Sc

13 November 2020 18:52:57



LITERATUR REVIEW HUBUNGAN PENGETAHUAN ABDOMINAL STRECHING DENGAN RESPON NYERI DISMINORE PRIMER PADA REMAJA¹

Afifah Bahfi², Mufdillah³.

INTISARI

Abdominal stretching merupakan latihan yang diberikan berorientasi pada peregangan pada otot perut dan pelvis agar otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks akibat peregangan serta darah yang menuju ke uterus lancar sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*. Di Yogyakarta didapatkan angka kejadian *dismenore* 81%. Prevalensi *dismenore* lebih tinggi pada *dismenore* primer dengan persentase 90% dan 15% pada *dismenore* sekunder. Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang *dismenorea* menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian *dismenorea*. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *dismenore* primer pada remaja. Metode yang digunakan yakni *literature review*. Pencarian jurnal dilakukan di portal jurnal dalam database berupa jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Proquest, EBSCO, dan juga *Google Scholer*. Di dapatkan 294 jurnal yang sesuai kata kunci kemudian dilakukan penyaringan sehingga didapatkan 10 jurnal sesuai dengan kriteria. Kriteria jurnal yang diambil adalah jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris, usia 5 tahun dan *fulltext*. Hasil pembahasan jurnal yang direview menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *dismenore* primer yang signifikan dalam menurunkan nyeri *dismenore*. Pada penelitian ini dari 5 jurnal pertama mengatakan bahwa 80% adanya hubungan pengetahuan baik dalam penanganan nyeri *dismenore*, 20% tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan remaja putri terhadap penanganan *dismenore*. Sedangkan pada 5 jurnal kedua mengatakan 100% *Abdominal stretching* dapat merespon nyeri *dismenore* menjadi alternatif pereda nyeri *dismenorea*.

Kata kunci : Pengetahuan, *Abdominal stretching*, *Dismenore*,
Daftar pustaka : 15 buku, 16 jurnal (tahun 2015- tahun 2020), 5 website
Halaman : xi, 62 Halaman, 2 tabel, 12 gambar, 2 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN ABDOMINAL STRECHING KNOWLEDGE AND THE DYSMENORRHOEA PRIMARY PAIN RESPONSE IN ADOLESCENT: A LITERATURE REVIEW ¹

Afifah Bahfi², Mufdillah³.

ABSTRACT

Background: Abdominal stretching is an exercise oriented to stretch the abdominal muscles and pelvis, so that the muscles around the abdomen can be relaxed. As a result of stretching and the blood flowing to the uterus smoothly, it is able to reduce the intensity of dysmenorrhoea pain. In Yogyakarta, the incidence rate of dysmenorrhea was 81%. The prevalence of dysmenorrhea is higher in primary dysmenorrhea with a percentage of 90% and 15% in secondary dysmenorrhea. Lack of information provided by health workers about dysmenorrhoea is one of the factors which triggers the high incidence of dysmenorrhoea. **Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of abdominal stretching and the response to primary dysmenorrhea in adolescents. **Method:** This study used a literature review. Journal searches were carried out on journal portals in a database in the form of research journals, internet searches, review of articles including Proquest, EBSCO, and Google Scholar. There are 294 journals matched the keywords and then filtered, hence 10 journals were obtained according to the criteria. The journals criteria taken were journals discussing in Indonesian and English, in the range period of 5 years, and full text. **Result:** The results of the reviewed journals indicated that there was a significant relationship between knowledge of abdominal stretching and primary dysmenorrhea pain response in reducing dysmenorrhea pain. Based on the result from the 5 journals said that 80% of the relationship between knowledge was good in the treatment of dysmenorrhea, 20% showed that there was no significant relationship between the knowledge of adolescent girls on the treatment of dysmenorrhea. Meanwhile, in the second 5 journals said that 100% of abdominal stretching could respond to dysmenorrhea pain as an alternative to relieving dysmenorrhea pain.

Keywords : Knowledge, Abdominal Stretching, Dysmenorrhea,
References : 15 Books, 16 Journals (2015- 2020), 5 Websites
Pages : xi, 62 Pages, 2 Tables, 12 Pictures, 2 Appendices

¹ Title

² Students of Midwifery Program of Applied Science Bachelor, Universitas 'Aisyiyah of Yogyakarta

³ Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Pubertas seorang wanita ditandai dengan mendapat menstruasi yang biasanya dimulai antara usia 10 sampai 16 tahun, Terdapat 40%-70% mengalami nyeri haid/*dismenore*. mengalami masalah menstruasi, hal ini diakibatkan adanya ketidakseimbangan hormon yang memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore* (Puji, 2016).

Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10 - 15% mengalami nyeri haid (*dismenore*) berat. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12- 17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenorea diperkirakan 45-90%., Di Meksiko angka kejadian *dismenore* mencapai 64% , Italia 68%, Jordania 55,8%, Turki 84,9%, dan Malaysia 74,5% (Ortiz, 2010; Ping dan Ming, 2010; Al-jefout et al., 2014; Seven dan Eski 2014; Zannoni et al., 2014)

(Lestari, 2013). Untuk di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder *Dismenore* terjadi pada 60-70% wanita indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dismenore*. Sedangkan menurut (Widyastuti, 2014 dalam Ramadani, 2014). Manusia merupakan makhluk yang tumbuh dan berkembang, salah satu tahap pertumbuhan dan perkembangannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai usia 10-19 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016) yang dilakukan di Yogyakarta didapatkan prevalensi *dismenore* 81%. Prevalensi *dismenore* lebih tinggi pada *dismenore* primer dengan persentase 90% pada *dismenore* primer dan 15% pada *dismenore* sekunder.

Kurangnya pemberian informasi tenaga kesehatan tentang *dismenorea* menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian *dismenorea*. Persentase wanita belum kawin umur 15-24 tahun yang menerima informasi mengenai perubahan fisik dan pubertas sekitar 8,4% dengan menerima informasi dari teman 29,3%, ibu 17,6%, ayah 2%, saudara kandung 4,6%, kerabat 4,5%, guru 60,9%, pemimpin agama 1,8%, televisi 8%, radio 1,8 %, dari buku, majalah atau surat kabar 24,7, internet 5,4 %, lainnya 14,5 %, sedangkan dari petugas kesehatan hanya sekitar 2,5 % dan yang tidak mendapat informasi sama sekali 1,4% (BKKBN, 2014).

Peran pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam Undang-Undang Baru. Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan dalam Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 56 dan Penjelasan Atas UU No. 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan dalam Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6325. Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf c, Bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling, dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan)

Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana pada Pasal 51: Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf c, Bidan berwenang melakukan komunikasi, informasi, edukasi, konseling, dan memberikan pelayanan kontrasepsi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pasal 52 : Ketentuan lebih lanjut mengenai pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, dan pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana sebagaimana dimaksud dalam Pasal 49 sampai dengan Pasal 51 diatur dengan Peraturan Menteri.

Suhartatik, 2003 dalam Kurniawati dan Kusumawati, 2014. *Dismenore* adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, yang mempengaruhi lebih dari 50% perempuan dan menyebabkan ketidak mampuan beraktivitas selama 1-3 hari tiap bulan pada perempuan tersebut. Menurut Lentz dkk, 2012. dalam bukunya menjelaskan bahwa *dismenore* ini biasanya terjadi pada perempuan yang berusia ≤ 20 tahun. Sedangkan menurut (Lestari, 2013) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa perempuan yang semakin tua lebih sering mengalami menstruasi dimana akan mengakibatkan perubahan anatomis leher rahim yang asalnya sempit menjadi bertambah lebar, sehingga sensasi nyeri haid akan berkurang.

Upaya untuk mengurangi rasa *dismenore* yaitu melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut – dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid (Alter, 2010).

Abdominal stretching merupakan latihan yang diberikan berorientasi pada peregangan pada otot perut dan pelvis agar otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks akibat peregangan serta darah yang menuju ke uterus lancar sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shahnaz menyatakan bahwa *abdominal stretching* efektif untuk menurunkan derajat nyeri, durasi nyeri, serta dapat digunakan sebagai latihan yang dapat mengatasi *dismenorea* primer, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram otot), mengurangi nyeri otot dan mengurangi nyeri saat menstruasi (Alter, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian literature Review yang dimana bahwa dijelaskan Literature review adalah uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan yang akan dijadikan landasan kegiatan penelitian untuk menyusun kerangka pemikiran yang jelas dari perumusan masalah yang ingin diteliti oleh peneliti. Yang digunakan untuk mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi kemudian melakukan analisis dinamika kolerasi antara fenomena atau faktor resiko dengan adanya faktor efek dari hal tersebut (Notoatmodjo, 2015). Pendekatan yang digunakan dalam literature review ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel antara lain Proquest, EBSCO, dan juga Google Scholer. Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “pengetahuan

abdominal stretching dengan respon nyeri disminore primer”. Kemudian memilih artikel dalam database jurnal yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis melainkan pokok bahasan didalam literature rivie. Literatur jurnal yang digunakan adalah jurnal terbitan tahun 2015-2020 yang diakses secara *fulltext* dalam format pdf. Kriteria jurnal yang dipilih adalah jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan Inggris dengan subyek penelitian remaja yang mengalami *disminore* dan jenis penelitian bukan penelitian *literature review*. Penulis memilih jurnal yang sesuai dengan kriteria dan terdapat tema pengetahuan abdominal stretching dengan respon nyeri disminore primer pada remaja. Hasil dari pencarian jurnal didapatkan 294 jurnal yang sesuai dengan kata kunci kemudian dilakukan penyaringan sesuai dengan kriteria penelitian sehingga didapatkan 10 jurnal ilmiah untuk selanjutnya dilakukan *review* dan kemudian disajikan dalam bentuk naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hail dari review 10 jurnal sampel dalam jurnal yang dijadikan sebagai responden penelitian antara 16-96 responden. Variabel penelitian yang digunakan didalam jurnal melibatkan remaja yang memiliki pengetahuan dalam penanganan nyeri *disminore* dan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *disminore*. Subjek penelitian yang digunakan ddalam jurnal yakni remaja yang mengalami *disminore*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner,

1. Pengetahuan dalam penanganan nyeri *disminore*.

Berdasarkan penelitian Widya Pani, Mercy Joice Kaparang (2019) dengan judul “Hubungan Penyuluhan Senam *Abdominal* Dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Dysmenorrhhea*” dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden sebanyak 32 responden (84,2%) berpengetahuan kurang, setelah diberikan intervensi diberikan *posttest* 1 didapatkan 4 responden (7,9%) berpengetahuan kurang, sedangkan 1 minggu setelah intervensi diberikan *posttest* 2 tidak didapatkan responden dengan pengetahuan kurang. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap satu objek tertentu. Pengindraan ini terjadi melalui panca indra manusia. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Bakti dalam Lestari (2014), bahwa penyuluhan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kemampuan kognitif seseorang, penyuluhan memberikan rangsangan sebagai objek yang harus diingat kembali sekaligus juga memberikan input baru yang menambahkan atau meluruskan memori yang telah disimpan.

Berdasarkan penelitian Siti Nurjanah (2018) dengan judul “Analisa Determinan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang *Dismenorhea*” dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang *dismenorhea* berpengetahuan baik yaitu sebanyak 21 orang (60%). Sedangkan sikap responden terhadap *dismenorhea* sebagian besar memiliki sikap positif yaitu sebanyak 31 responden (88,6%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil gambaran siswi SMP IT Muhammadiyah Miri, Sragen berpengetahuan baik dan bersikap positif terhadap *dismenorhea*. Sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo, 2012 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan

terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Menurut hasil penelitian Nafiroh (2013) diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang dismenore yaitu sebanyak 36 siswi (78,3%) berbeda dengan penelitian ini bahwa 60% responden memiliki pengetahuan yang baik tentang *disminorhea*.

Berdasarkan penelitian Ratna Dewi (2019) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016.” Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Assanadiyah Palembang frekuensi dan presentasi remaja putri yang memiliki pengetahuan tinggi tentang dismenore berjumlah 12 orang (75,0%), lebih banyak dibanding remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah berjumlah 4 orang (25,0%). Frekuensi dan presentasi remaja putri yang memiliki sikap positif dalam penanganan dismenore berjumlah 11 orang (68,8%) lebih banyak dibanding sikap negatif remaja putri dalam penanganan dismenore berjumlah 5 orang (31,2%). Tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan remaja putri terhadap sikap dalam penanganan dismenore di SMA Assanadiyah Palembang, dengan nilai $p_value > \alpha 0,05$. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Rahmawati (2016), di UIN Walisongo Semarang, pada 78 responden didapatkan hasil uji korelasi didapatkan nilai $t_hitung = 0,451 < t_tabel 5\% = 1,761$ berarti tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dismenore mahasiswi pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang terhadap sikap mengatasi dismenore.

Berdasarkan penelitian Farida Yulian (2017) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dysmenorhea) Di SDI Al Akbar Bangsal Mojokerto” dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang dysmenorhea berpengetahuan baik yaitu sebanyak 21 orang (60%). Sedangkan sikap responden terhadap dysmenorhea sebagian besar memiliki sikap positif yaitu sebanyak 31 responden (88,6%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil gambaran siswi SMP IT Muhammadiyah Miri, Sragen berpengetahuan baik dan bersikap positif terhadap *dysmenorhea*. Penelitian ini sesuai dengan teori menurut Sitorus, 2010. Pengetahuan tentang dismenore pada remaja dianggap penting, mereka dapat mengetahui dan dapat menyikapi dismenore dengan baik, sehingga dapat mencari jalan keluar yang terbaik dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebab biasanya bila siswa mengalami dismenorea menyebabkannya tidak hadir atau izin pulang karena nyeri haid tersebut. Pengetahuan yang baik tentang nyeri haid akan membuat remaja putri bersikap positif dengan menyadari dan berusaha mengetahui tentang penanganan nyeri haid agar tidak terjadi dampak negatif seperti sering tidak masuk sekolah, tidak ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian Fhatin Hamami Husna, Eko Mindarsih, Melania (2018) dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta”. Dari hasil penelitian tingkat pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 66,7 %. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswi dalam kategori baik yaitu 56,7%. Sedangkan sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori negatif yaitu 93,3 %. Dan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar siswi dalam kategori positif yaitu 100,0 % dengan nilai $p_value 0,000$.

Kesimpulan: Ada pengaruh antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan disminorea di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. Sesuai dengan teori Supardi, S., & Surahman (2014), pemberian pendidikan kesehatan akan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang penanganan disminorea dimana akan terjadi perubahan tingkat pengetahuan setelah siswi tersebut dapat mengikuti ajakan atau informasi dengan sangat baik yang nantinya akan mengubah tingkat pengetahuan menjadi baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suraya, (2014) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri SMA Mandiri Palembang Terhadap Penanganan Disminorea” menunjukkan bahwa dari 48 responden, remaja putri yang berpengetahuan kurang terhadap penanganan dismenore sebanyak 32 orang (66,7%) dan remaja putri yang berpengetahuan kurang sebanyak 16 orang (33,3%).

2. Abdominal stretching dengan respon nyeri disminore.

Berdasarkan penelitian Annisa Syafna, Yulia Irvani Dewi, Siti Rahmalia Hairani Damanik (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Dismenore”. Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden terbanyak adalah umur 16 tahun dengan (52,9%) dan menarche terbanyak adalah umur 12 tahun dengan (38,2%). Pemberian latihan abdominal stretching pada kelompok eksperimen dapat menurunkan intensitas dismenore dimana hasil uji Paired Sampel T test menunjukkan signifikansi dengan $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan intensitas dismenore dimana hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak terdapat signifikansi dengan $p \text{ value } (0,025) < \alpha (0,05)$. Hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai Mann Whitney U skor posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 10.500 dengan $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan dari penurunan intensitas dismenore antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dan dapat disimpulkan bahwa latihan abdominal stretching efektif dalam menurunkan intensitas dismenore. Penelitian ini sesuai dengan teori menurut Anisa, 2015. Latihan atau *exercise* adalah salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis. Menurut Putra (2012) dalam Fauziah (2015) manfaat *stretching* lain meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet, mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*) bagi wanita.

Berdasarkan penelitian Dewi Andariya Ningsih, Eliyawati, Naimah Agus Setyawati (2018) dengan judul “Pengaruh senam *Abdominal Stretching* terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri *Dismenorhea* Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018” dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sebelum dilakukan *abdominal stretching* nyeri ringan dengan jumlah dari 5 dari 30 responden (17%) yang nyeri sedang 17 dari 30 responden (56%) yang nyeri berat 8 dari 30 responden (27%), dan setelah dilakukan *abdominal stretching* yang tidak nyeri

dengan jumlah dari 6 dari 30 responden (20%) yang nyeri ringan 19 dari 30 responden (63%) yang nyeri sedang 5 dari 30 responden (17 %) yang nyeri berat 0 dari 30 responden (0 %) Hasil penelitian menggunakan *uji wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna senam *abdominal stretching* terhadap efektifitas penurunan nyeri *dismenorea* primer. Penelitian ini sesuai dengan teori menurut Thermacare, 2010. Senam *abdominal stretching* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot.

Berdasarkan penelitian Anis Nikmatul Nikmah (2018) dengan judul “Pengaruh *Abdominal Sretching* Terhadap Perubahan Nyeri *Dismenorea* Primer” dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian *dismenore* primer hampir sebagian besar (56,2%) mengalami nyeri sedang dan hampir setengahnya (43,7%) mengalami nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan hampir setengahnya mengalami penurunan nyeri *dismenore* baik tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan, ataupun masih tetap merasakan nyeri yang sama. Uji statistik menunjukkan nilai p value $0,001 < \alpha < 0,05$ sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Windastiwi, 2015. Dengan hasil setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri *dismenorea* berat, intensitas nyeri *dismenorea* ringan 15% dan sebagian besar responden (85%) mengalami *dismenore* sedang.

Berdasarkan penelitian Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti (2017) dengan judul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea*” dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum *abdominal stretching exercise* 75% responden mengalami *dismenore* sedang dan terdapat 8 responden *dismenorea* berat. Intensitas nyeri *dismenorea* setelah *abdominal stretching exercise* menunjukkan bahwa dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri *dismenorea* berat dan 85% mengalami *dismenorea* sedang. Nilai p value 0,000 dan nilai $z = 4,689$ artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenorea*. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni,2012. Tentang efektifitas terapi kombinasi *abdominal exercise* dan minum kunyit asam terhadap *dismenorea* menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenorea* sebelum dilakukan intervensi paling banyak yaitu berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 21 orang (55,3%).

Berdasarkan penelitian Ernawati, Arifin Seweng, M. Nadjib Bustan (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan Peregangan *Abdominal* Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Mahasiswi Stikes Tanawali Persada” dari Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok Intervensi Pre test mean 4,85 (SD 1,61) dan Post Test mean 3,00 (SD 1,85) dengan selisih 1,85 dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pada kelompok Kontrol Pre test mean 4,45 (SD 1,60) dan Post Test mean 4,60 (SD 1,55) dengan selisih 0,16. Peregangan *abdominal* dapat dijadikan pilihan bagi remaja putri untuk menangani

dismenore primer secara non farmakologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Kristia et al (2014), yang menunjukkan intervensi *muscle stretching exercise* menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Sebelum *muscle stretching exercise* rata-rata intensitas nyeri adalah 7.65 dengan rentang nyeri 5,71-9,56 dan setelah dilakukan *muscle stretching exercise* adalah 4.88 dengan rentang nyeri 2,96-6,8 turun 2.77 poin. *Exercise* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat keletihan otot, seseorang yang menstruasi akan mengalami kram pada bagian perut bagian bawah akibat kontraksi dinding uterus yang kuat dan lama sehingga terjadi klemahan otot maka diperlukan *exercise* untuk mengurangi nyeri haid tersebut.

Hal ini didukung oleh teori yang menyebutkan bahwa pada saat *exercise*, tubuh juga akan merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke hipotalamus melalui HPA (*Hipotalamus Pituitary Adrenal*) axis sehingga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin terutama β -endorphin. Hormon endorfin berperan sebagai analgesik alami di dalam tubuh. Peningkatan metabolisme aliran darah pada pelvis yang muncul selama olahraga dapat mempengaruhi *dismenore*. Peningkatan aliran darah tersebut dapat mengurangi nyeri iskemik selama menstruasi.

3. Hubungan pengetahuan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *dismenore*.

Dari 10 jurnal terdapat 5 jurnal mengenai pengetahuan dalam penanganan *dismenore* dan 5 jurnal mengenai *abdominal stretching* terhadap respon nyeri *dismenore*. Penelitian ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan dikatakan turut mempengaruhi perilaku seseorang dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Pada penelitian Lestari dan tim menyatakan pengetahuan mempengaruhi sikap remaja dalam pelaksanaan perawatan diri selama menstruasi (Lestari, Mulyoto, Wujeso, Suryanti, & Tamtomo, 2014). Penelitian lainnya menyatakan bahwa pengetahuan tentang menstruasi juga berpengaruh terhadap kemampuan manajemen nyeri (Harun, Hakim, & Sartika, 2016).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan melalui panca indra. Pengetahuan merupakan domain yang penting akan terbentuknya tindakan seseorang. (Notoatmodjo, 2012)

Teori Notoatmodjo, 2012 pendidikan, umur, informasi, dan pengalaman merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Responden remaja putri dalam penelitian ini masih berada pada remaja tahap menengah rata-rata berumur 15 tahun, remaja putri harus banyak mencari informasi dari berbagai pihak selain dari media ada juga petugas kesehatan, orang tua, dan teman yang dapat memberikan informasi yang berguna dan dapat menambah wawasan pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*. Faktor yang mempengaruhi responden berpengetahuan baik tentang *dismenore* karena pengetahuan dari responden dipengaruhi oleh pengalaman saat diberikan penyuluhan oleh tenaga kesehatan.

Menurut teori sariyati, 2015. Sumber informasi pengetahuan dapat menstimulus seseorang, sumber informasi dapat diperoleh dari media cetak (surat kabar, leaflet, postera), media elektronik (televisi, radio, video), keluarga dan sumber informasi lainnya. Setelah seseorang memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber informasi maka akan menimbulkan sikap dan perilaku

Pada teori (Linawati, 2014) mengatakan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku remaja berupa penanganan terhadap *dismenore*, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan perilaku seseorang, namun sikap dan perilaku remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan, tradisi. Jadi pengetahuan yang baik belum tentu mempunyai perilaku dan sikap yang baik terhadap penanganan *dismenore*.

Untuk mengatasi nyeri haid atau *dismenore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada penggunaan farmakologi yakni dengan penggunaan obat-obatan pada umumnya menimbulkan efek samping, semakin sering meminum obat untuk menghilangkan rasa nyeri maka secara otomatis tubuh akan membentuk toleransi terhadap obat yang digunakan untuk menghilangkan nyeri, sehingga tubuh akan membutuhkan semakin banyak obat untuk menghilangkan nyeri (Rozako, N. M., 2012).

Menurut teori (Kasim F, dkk, 2010) Penggunaan obat analgesik yang tidak sesuai dengan dosis memberikan efek samping pada ginjal yaitu penahanan garam dan cairan, dan hipertensi. Sedangkan menurut (Kusuma, 2012). Manajemen non farmakologi seperti kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, dan exercise salah satunya stretching. *Abdominal stretching* merupakan salah bagian dari satu gerakan stretching dan berguna untuk melemaskan otot-otot, terutama otot-otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphin agar nyeri berkurang. Selain itu latihan peregangan atau *stretching* merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan.

Menurut (Gamit, Sheth, Vyas, 2014). Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu beralih dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Peregangan otot-otot perut dan punggung tersebut menjadi melemas dan nyeri berkurang. Sedangkan menurut (Arifiani, Ayu, 2016). Latihan peregangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita muda yang mengalami *dismenore* primer.

Menurut Putra (2012) dalam Fauziah (2015) manfaat stretching lain meningkatkan kebugaran fisik seorang atlet, mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi risiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), mengurangi risiko cedera punggung, mengurangi rasa nyeri otot dan ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*dismenore*) bagi wanita.

Wanita yang melakukan senam secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala *dismenore*. Meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi, hal tersebut dapat memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Laili, 2012). Latihan *abdominal stretching* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam, yaitu dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat didalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening, sehingga dapat

meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Ningsih, 2011).

Latihan *abdominal stretching* dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi intensitas dismenore. Latihan *abdominal stretching* terdiri dari 6 langkah yaitu *Cat Stretch*, *Lower Trunk Rotation*, *Buttock/Hip Stretch*, *Abdominal Strengthening Curl Up*, *Lower Abdominal Strengthening*, *The Bridge Position* dengan durasi 15 menit (Fauziah, 2015).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Ernawati (2010) tentang terapi teknik relaksasi dibuktikan ampuh sebagai penurunan *dismenore*. Penelitian pendukung lainnya adalah Anugraheni (2013) yang menyatakan bahwa kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas *dismenore*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *abdominal stretching* sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri *disminore*.

Penelitian yang dilakukan Marjan, 2017. Bahawa *stretching* merupakan alternatif terapi yang aman dan lebih murah. Selain itu lebih efektif menurunkan nyeri dismenorea primer daripada penggunaan terapi jahe. Penelitian Yuliana, 2013. Rata – rata tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer sebelum diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 56 dengan standart deviasi 20,105. Sedangkan tingkat nyeri *dysmenorrhea* primer setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise* adalah skala 32 dengan standart deviasi 18,806. Pemberian *abdominal stretching exercise* terbukti meberikan pengaruh dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN I Surakarta.

Pada penelitian ini dari 5 jurnal pertama mengatakan bahwa 80% adanya hubungan pengetahuan baik dalam penanganan nyeri *disminore*, 20% tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan remaja putri terhadap penanganan *dismenore*. Sedangkan pada 5 jurnal kedua mengatakan 100% *Abdominal stretching* dapat merespon nyeri *disminore* menjadi alternatif pereda nyeri *dismenorea*. Jurnal yang telah di riview menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *disminore* primer yang signifikan dalam menurunkan nyeri *disminore*. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil jurnal yang telah diriview. Sehingga dapat di artikan adanya hubungan pengetahuan *Abdominal stretching* dengan merespon nyeri *disminore*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Analisis dari 5 jurnal pertama yakni pengetahuan dalam penanganan nyeri *disminore* mengatakan 80% adanya hubungan pengetahuan baik dalam penanganan nyeri *disminore*, 20% tidak ada hubungan yang bermakna pengetahuan remaja putri terhadap penanganan *dismenore*.
2. Analisis dari 5 jurnal kedua mengatakan 100% *Abdominal stretching* dapat merespon nyeri *disminore* menjadi alternatif pereda nyeri *dismenorea* yang efektif dan murah ketika dilakukan oleh remaja putri.
3. Hasil pembahasan jurnal yang direview menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan *abdominal stretching* dengan respon nyeri *disminore* primer yang

signifikan dalam menurunkan nyeri *disminore*. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil jurnal yang telah diriview. Sehingga dapat di artikan adanya hubungan pengetahuan *Abdominal stretching* dengan merespon nyeri *disminore*.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan diaplikasikan sebagai terapi *abdominal stretching* dengan respon nyeri *disminore* primer secara nonfarmakologis pada remaja yang mengalami nyeri *disminore* primer. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi kekurangan penelitian sebelumnya, dengan dilakukannya penelitian metode *Literature review* yang dapat diakses secara *fulltext*, kriteria inklusi eksklusif sesuai kata kunci, menjelaskan analisis literature review dengan lengkap dan jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū Al Fida“ Ismail Ibnu Katsir, Tafsir al Quran al „Adzim,(Beirut: dar al fikr, 1986) hlm.259, lihat juga Abu Hasan „Ali bin Hamid al Wahdi al Naisaburi, Asbabun Nuzul, (Beirut: Dar al Fikr, 1986) hlm.46
- Achmadi, Umar Fahmi, (2014). Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi, Jakarta: Rajawali Pers.
- Alter, M. . (2010). Sport Stretch. Florida: Florida International University.
- Andarmoyo s. (2016). konsep & proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Ar-ruzz media
- Anisa, M. V. (2015). *Efektifitas latihan pada dismenore primer*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Diperoleh pada tanggal 23 Desember 2019 <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/527/528>
- Anurogo, D. 2011. Cara jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta. Andi Offset.
- Anurogo. & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : ANDI.
- Arifiani, A. (2016). *Efektivitas latihan peregangan perut (abdominal stretching) dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMA Panca Bhakti Pontianak*. Dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/21394>
- Arifin S, Najdib, B (2017). Pengaruh Latihan Peregangan Abdominal Terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorea*) Mahasiswi Stikes Tanawali Persada Takalar. <https://fdokumen.com/document/jst-kesehatan-oktober-2017-vol-7-no-4-368-373-issn-pascaunhasacidjurnalfiles261d262273e4.html>
- Arikunto, 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V. Rineka Cipta : Jakarta.
- Arisonya, C. (2018) ‘PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI DI ASRAMA I DAN III POLTEKKES KEMENKES DI ASRAMA I DAN III POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA TAHUN 2018’. Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1377/1/0>. NASKAH SKRIPSI LENGKAP. pdf.
- Bavil, D. A. Dolatian, M. Mahmoodi, Z. Baghban, A. A. 2016. *Comparison of lifestyles of young women with and without primary dysmenorrhea*. *Electronic Journal Physician*. 8(3):2107-14.
- BKKBN. (2014). Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Keluarga Berencana.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., & Perry, S.E. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC.
- Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya, Jakarta: Jumanatul Ali-Art.

- Dewi Ratna, (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di SMA Assanadiyah Palembang Tahun 2016. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/15>
- Dgdodk, S. *et al.* (2016) 'EFEKTIVITAS SENAM HAID DALAM', pp. 108–112. Available at: <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/150>.
- Diajukan, S. *et al.* (2015) 'Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes'. Available at: http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28982/1/MIA_NUR_FAUZIAH-FKIK.pdf.
- Febriana, Maya. (2013). Manfaat Penambahan Latihan Otot Diafragma Pelvis pada Latihan Otot Abdomen terhadap Dismenore Primer pada remaja Putri. Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap. Jurnal Ilmiah kebidanan Vol 4. 145-149.
- Gamayanti, I. L. and Julia, M. (2013) 'Dismenore dan Kecemasan pada Remaja', 15 (1). Available at: <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/305>.
- Hamami Fhatin, dkk (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/158>
- Hamzah B. Uno, Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 130.
- Keperawatan universitas, M., Kuala, S. and Aceh, B. (no date) 'Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching The Menstruation Pain Level Decline By Abdominal Stretching Exercise memberikan perhatian yang serius terhadap (latihan fisik) dapat mengatasi dismenore dan kegiatan atau aktif'. Available at: <https://www.google.com/search?q=Penurunan+Tingkat+Nyeri+Saat+Menstruasi+Melalui+Latihan+Abdominal+Stretching+The+Menstruation+Pain+Level+Decline+By+Abdominal+Stretching+Exercise&oq=Penurunan+Tingkat+Nyeri+Saat+Menstruasi+Melalui+Latihan+Abdominal+Stretching+The+Menstruation+Pain+Level+Decline+By+Abdominal+Stretching+Exercise&aqs=chrome..69i57.4360j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Menangani, D. *et al.* (2015) 'Pengaruh pendidikan kesehatan tentang'. Available at: <http://repository.unjaya.ac.id/689/7/Arlin+Dewi+Utari+3211130+full.pdf>
- Mitayani. (2017). Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika
- Nikmatul A, (2018). Pengaruh *Abdominal Sretching* Terhadap Perubahan Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/663>
- Ningsih A, dkk (2018) Pengaruh senam *Abdominal Stretching* terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest/article/download/1337/656>
- Ningsih, Ratna. 2011. Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. Thesis FIK UI

- Notoadmojo. 2015. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurjanah Siti, (2018). Analisa Determinan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang *Dismenorrhea*. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/156>
- Pani W, Joice M (2019). Hubungan Penyuluhan Senam *Abdominal* Dengan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan *Dysmenorrhoea*. Diperoleh pada tanggal 23 Desember 2019. <http://journal-stikara.ac.id/index.php/wk-jiik/article/download/71/67>
- Pani, W., & Kaparang, M. J. (2019). PENANGANAN DYSMENORRHEA Relationship of Abdominal Gymnastic With Improvement of Daughter Adolescent Knowledge About Dysmenorrhoea Handling Masa remaja atau adolescence adalah waktu terjadinya perubahan- perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan, 5, 189–196. Retrieved from <http://journal-stikara.ac.id/index.php/wk-jiik/article/view/71/67>
- Publikasi, N. (2018) 'Perbedaan pemberian abdominal stretching dan senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri', pp. 1–18. Available at: http://digilib.unisayogya.ac.id/4211/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.
- Sarwono, Wiknjastro, Hanifa. Ilmu Kandungan. Edisi ketiga. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. hlm. 229-232.
- Simanjuntak, P. 2014. Gangguan Haid dan Siklusnya. Dalam: Prawirohardjo, Edisi keempat. Jakarta: Bina Pustaka
- Syafna A ,dkk (2018) Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas *Dismenore*. Diperoleh pada tanggal 23 Desember 2019. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21014/20336>
- Syafna, A., Dewi, Y. I., Rahmalia, S., & Damanik, H. (2012). Pengaruh latihan. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/21014/20336>
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A., Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M. (2019). *Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang*. Retrieved from [http://eprintslib.ummgl.ac.id/1189/1/17.0603.0049_BAB I%2C BAB II%2C BAB III%2C BAB V%2C DAFTAR PUSTAKA.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/1189/1/17.0603.0049_BAB%20BAB%20BAB%20BAB%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf)
- Windastiwi W, dkk (2017) Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea*. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1909>
- Windastiwi, W. and Pujiastuti, W. (2017) 'PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP', 6(12), pp. 17–26. Available at: https://www.researchgate.net/publication/336801633_Pengaruh_Abdominal_Stretching_Exercise_Terhadap_Penurunan_Intensitas_Nyeri_Haid_Pada_RemajaPutri
- Yulian Farida, (2017) Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Di SDI Al Akbar Bangsal Mojokerto. Diperoleh pada tanggal 11 Juli 2020. <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/0185>