

## EDUKASI STRETCHING ABDOMINAL EXERCISE DALAM MENURUNKAN SKALA DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA SANTA AGNES

Samfriati Sinurat<sup>1</sup>, Mestiana br Karo<sup>1</sup>, Imelda Derang<sup>1</sup>, Sontiar Lumbantoruan<sup>1</sup>, Flora Naibaho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima, Des 18, 2025

Revisi, Des 21, 2025

Disetujui, Des 31, 2025

#### Kata kunci:

Edukasi, *Stretching*  
*Abdominal Exercise*,  
*Dismenore*, Remaja-Putri

### ABSTRAK

Penanganan sangat berhubungan dengan pengetahuan dari seorang individu. Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui panca indra manusia. Pengetahuan tentang *dismenore* merupakan langkah penanganan pertama *dismenore*. Remaja putri yang mendapatkan informasi yang benar tentang *dismenore* cenderung mampu menerima gejala dan keluhan yang dialami secara positif, sedangkan remaja putri yang kurang pengetahuan tentang *dismenore* dapat merasa cemas, mengalami stres berlebihan saat menghadapi gejala dan keluhan yang dialami/bersikap negatif. Tujuan kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat memberikan informasi edukasi pengetahuan tentang Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri di Asrama Santa Agnes Metode dari kegiatan ini berupa pemaparan materi edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri di Asrama Santa Agnes Medan. Kegiatan edukasi mulai pre test, presentasi materi, diskusi tanya jawab dan post test. Setelah dilaksanakan kegiatan pemaparan materi memberikan dampak positif. Dimana pengetahuan peserta kategori kurang sudah tinggal 1%, pengetahuan peserta kategori cukup tinggal 4,3% saja dan untuk kategori baik meningkat drastis 94,7%. Dengan kegiatan ini, penting peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku cerdas dan cerdas guna membantu mengatasi masalah *dismenore*, yang menjadi salah satu upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun tenaga pendidik kesehatan untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore*.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Korespondensi Penulis:

Samfriati Sinurat,  
Program Studi Ners Profesi,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan,  
Jl. Bunga Terompet No 118 Kel Sempakata, Kec Medan Selayang, Medan  
Email: [sinurat.auxilia@gmail.com](mailto:sinurat.auxilia@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Menurut WHO remaja dalam pertumbuhan dan perkembangannya membawa kepada kematangan fisik dan biologis dengan mengalami perubahan baik itu secara fisik, biologis, reproduktif. Pada remaja wanita hal yang paling menonjol secara fisiologis normal ketika

mengalami haid (menstruasi) setiap bulan dengan perdarahan dari uterus yang terjadi secara teratur, yang menandakan bahwa organ reproduksi telah matang. Menstruasi menyebabkan otot uterus berkontraksi yang menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Nyeri ini disebut dengan *dismenore* (Anurogo, 2011 dalam Wardina, 2017., Mantolas et al., 2019 dalam A.D Yunita, 2021)

Dismenore adalah nyeri pada daerah perut bawah saat menstruasi yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat bertahan selama 24-36 jam dengan adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Windastiwi et al., 2017 dan Agustin, 2020 dalam Putri AAPF., Damayanti AL, 2024 ). Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit ini dapat mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita (Windastiwi et al., 2017 dan Oktaviani.J, 2020 dalam Putri AAPF., Damayanti AL, 2024). Hal ini yang membuat alasan seseorang mahasiswa absen dari perkuliahan sehingga akan mengganggu prestasi belajar dan menggunakan analgetik 1-6 kali persiklus, bahkan dapat menjadi ketergantungan obat.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020, Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi dengan kejadian wanita yang menderita dismenorea 1.769.425 (90%), dimana 10%-16% menderita dismenorea berat. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita dismenorea (Herawati, 2021). Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram dalam menstruasinya. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. Dismenorea ini terjadi pada wanita antara usia 20 tahun dan 25 tahun, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah. Hasil penelitian (Wahyudi dkk, 2025) di Medan-Sumatera Utara dengan responden mahasiswa ditemukan gejala dismenorea pada Mahasiswi Kota Medan dominan mengalami gejala dismenorea, dengan persentase sebesar 58%).

Upaya penanganan *dismenore* untuk menghilangkan nyeri digunakan non-farmakologis melakukan *exercise* (Fauziah, 2015). *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme (Windastiwi et al., 2017). Gerakan yang fokus pada peregangan perut yang dapat meningkatkan perfusi darah dalam membantu relaksasi otot uterus dan dapat mengurangi penumpukan asam laktat yang dapat membantu memperlancar aliran darah membawa oksigen sehingga mampu memberikan efek relaksasi bagian otot perut sehingga nyeri haid dapat berkurang (Sari et al., 2021). *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan 10-15 menit berfokus pada gerakan pelepasan dan peregangan otot perut, panggul, dan pinggang hingga menimbulkan rasa nyaman serta melancarkan peredaran darah dan oksigen pada otot sekitar perut dan dilakukan hari pertama menstruasi sebanyak 2 kali secara rutin selama mengalami dismenore (J.C Casebella et., all., 2014)

Beberapa penelitian menyampaikan pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi dismenore dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri tersebut akibat kurangnya pemberian informasi menjadi salah satu faktor pemicu tingginya angka kejadian dismenore. Persentase wanita belum menikah 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, 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% sehingga masih tingginya masalah kesehatan reproduksi terutama tingginya angka kejadian dismenore. Peran pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pemerintah berupaya menangani permasalahan kesehatan dengan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja sehingga pemerintah dapat lebih mensosialisasikan sekaligus memberikan jalan keluar atas permasalahan ini.

Asrama Santa Agnes beralamat di Jl. Bunga terompet Medan Selayang merupakan sarana tempat penampungan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth dengan mayoritas putri. Hasil survei awal wawancara dengan salah satu pendamping dan pembina asrama mengatakan anak asrama banyak mengalami permasalahan nyeri haid sampai menimbulkan gejala sakit kepala, keram perut dan pucat menjelang haid, saat dan setelah haid yang membuat mereka terganggu dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga minta izin istirahat kalau tidak tertahankan sampai ada menggunakan obat penurun nyeri.

Oleh karena itu, tim menganalisis sangatlah baik kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus memberi pengetahuan melalui Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* Dalam Menurunkan Skala Dismenore Pada Remaja Putri Di Asrama Santa Agnes.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri di Asrama Santa Agnes Medan. Kegiatan edukasi mulai pre test, presentasi materi, diskusi tanya jawab dan post test.

### 2.1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini: (1) koordinasi dengan PJ tempat kegiatan dilaksanakan, (2) Tim abdimas mempersiapkan peralatan berupa pengurusan izin kegiatan, lembar absensi, alat *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore*, media edukasi (leaflet), dan tempat ruangan presentasi.

### 2.2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, melakukan edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri di Asrama Santa Agnes Medan oleh narasumber, kemudian sesi tanya jawab dan diskusi, arahan dan masukan tentang edukasi dan kesimpulan edukasi.

### 2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan oleh tim abdimas melakukan pre test dan post test kepada remaja putri.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

Kegiatan PKM dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan tim abdimas. Berikut hasil tingkat pengetahuan remaja putri Santa Agnes Medan tentang Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore*.

**Tabel 3.1.1 Pengetahuan Sebelum Diberi Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* Dalam Menurunkan Skala *Dismenore* (n=92)**

Kategori	Frekwensi (f)	Persentasi (%)
Baik	3	3,3
Cukup	8	8,7
Kurang	81	88,0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

Tabel 3.1.1, menunjukkan tingkat pengetahuan putri remaja sebelum diberikan edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* adalah tingkat pengetahuan peserta kategori kurang 81 orang (88%), tingkat pengetahuan peserta kategori cukup hanya 8 orang (8,7%) dan untuk kategori baik sangat rendah yaitu 3 orang (3,3%). Melihat data di atas menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum mengetahui *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore*

**Tabel 3.1.2 Pengetahuan Sesudah Diberi Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* Dalam Menurunkan Skala *Dismenore* (n=92)**

Tabel	Kategori	Frekwensi (f)	Persentasi (%)	3.1.2
menunjukkan	Baik	87	94,7	
tingkat	Cukup	4	4,3	
pengetahuan	Kurang	1	1,0	
peserta	<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	

sesudah diberikan edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* sebagai berikut tingkat pengetahuan peserta kategori kurang sudah tinggal 1 orang (1%), tingkat pengetahuan peserta kategori cukup tinggal 4 orang saja (4,3%) dan untuk kategori baik meningkat sejumlah 87 orang (94,7%). Maka dari data tersebut diatas ditemukan sesudah pemberian materi atau presentasi narasumber dapat meningkatkan pengetahuan peserta lebih sadar dan paham tentang *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore*.

### 3.2. Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum diberikan edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala *dismenore* diketahui bahwa mayoritas responden pengetahuannya kurang tentang abdominal stretching exercise dimana data menunjukkan pengetahuan kurang 88%, pengetahuan cukup hanya 8,7% dan baik sangat rendah yaitu 3,3%. Peserta merasakan nyeri pada saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas harian mereka dan belum mengetahui bagaimana cara menangani nyeri haid. Menurut Ariesta (2017) pengetahuan pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting bagi remaja dengan usia subur, untuk meningkatkan pengetahuannya terkait upaya untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi pada organ reproduksi. Pengetahuan yang didapatkan merupakan usaha untuk meningkatkan perilaku mencapai kesehatan secara optimal khususnya terkait masalah kesehatan reproduksi. Namun pada saat pengetahuan kurang didapatkan oleh remaja putri bisa mengakibatkan ketidakmampuan melakukan tindakan penanganan terhadap masalah kesehatan reproduksi yang dirasakan, akibatnya dapat menimbulkan beberapa dampak negatif terhadap remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2018) yang menyatakan remaja putri dengan *dismenore* akan mengalami gangguan aktivitas belajar, merasa lemas, hilang semangat, konsentrasi menurun, stres, dan resiko gangguan kesuburan. Sehingga minimnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi atau menangani *dismenore* dapat menurunkan kualitas hidup remaja putri

tersebut. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mensosialisasikan informasi kesehatan tentang *Stretching Abdominal Exercise* guna membantu mengatasi masalah dismenore. Kemudian Setelah diberikan Edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala dismenore, diperoleh pengetahuan peserta kategori kurang sudah tinggal 1%, pengetahuan peserta kategori cukup tinggal 4,3% saja dan untuk kategori baik meningkat drastis 94,7%. Dalam konteks ini artinya edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala dismenore berhasil dengan baik karena materi dipresentasikan dengan menggunakan yang mudah dipahami oleh peserta dilengkapi dengan gambar materi sehingga mudah dimengerti dan dipahami.

Dewi Andriani (2023) dalam kegiatan Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan memberikan edukasi penyuluhan dan demonstrasi *Abdominal Stretching* ditemukan penurunan nyeri dismenorrhea setelah melakukan latihan baik pada saat demonstrasi, maupun mandiri yang dilakukan sebelum partisipan menstruasi didapatkan hasil tidak ada yang mengalami nyeri berat dan sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 70%. Hal ini menyatakan bahwa peserta dapat mengikuti edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dengan baik dan dapat menerima materi dengan baik.

Maka dari hasil ditemukan peserta yang memiliki pengetahuan kategori baik mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala dismenore. Hal ini terjadi karena adanya review atau pengulangan kembali materi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta dan secara umum peserta tersebut dapat menjawab dengan benar. Peserta Abdimas menerima dan menanggapi secara langsung isi pesan yang dimaksud dengan memberikan umpan balik berupa pertanyaan dan sesuai dengan pengalaman sehari-hari yang mereka rasakan. Komunikasi interpersonal dibangun oleh tim Pengmas berdasarkan pada pemenuhan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Melalui komunikasi interpersonal, masing-masing peserta membangun hubungan sosial dengan sesamanya. Proses peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada peserta untuk melakukan perilaku cerdas dan cerdas guna membantu mengatasi masalah dismenore. Kegiatan Abdimas ini menjadi salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun tenaga pendidik untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya *Stretching Abdominal Exercise* dalam menurunkan skala dismenore.

Menurut tim pengetahuan yang disampaikan sangatlah penting bagi remaja untuk mendapat wawasan mengenai penanganan dalam mengatasi dismenore non farmakologi yaitu *Stretching Abdominal Exercise* kurang pengetahuan remaja tentang penanganan nonfarmakologi terutama tentang *Stretching Abdominal Exercise* untuk mengatasi nyeri haid yang dialami juga akan semakin rendah sehingga intensitas nyeri haid yang dialaminya pun semakin tinggi pada sebagian remaja putri. Menurut tori yang dikemukakan oleh Notoadmojo 2008 semakin banyak seseorang mendapat informasi pengetahuan makin banyak pola wawasan yang dimiliki, begitu sebaliknya. Kemudian menurut Bursalam 2008, faktor eksternal dari wawasan seseorang, yaitu lingkungan yang merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

Kemudian kurangnya informasi yang didapatkan berperan penting dalam perilaku penanganan dismenore. Ketidakmampuan remaja dalam menangani dismenore akan menimbulkan dampak negatif pada produktivitas dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu dibutuhkan suatu tindakan yang efektif untuk mengatasi dismenore salah satunya adalah abdominal stretching exercise. Abdominal stretching exercise efektif untuk menurunkan dismenore karena pada saat melakukan tindakan peregangan akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang meningkatkan sirkulasi darah pada organ-organ reproduksi yang mengalami spasme dan iskemik sehingga akan terjadi penurunan nyeri. Hal ini sejalan

dengan yang ditemukan peneliti pada saat melakukan penelitian pada remaja putri di Kelurahan Maluku, dimana setelah melakukan abdominal stretching exercise selama tiga hari berturut-turut yang dimulai pada saat menstruasi hari pertama didapatkan hasil semua responden mengalami penurunan skala nyeri. Penurunan nyeri ini dapat membuat responden menjadi lebih rileks dan terasa nyaman untuk melakukan aktivitas mereka sehari-hari. Dalam hal ini Pengetahuan sangat berperan penting dalam penanganan masalah terhadap seseorang. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Notoatmodjo 2007, bahwa wawasan yang dimiliki oleh seseorang juga dipengaruhi oleh informasi. Semakin banyak orang mengali informasi maka wawasan yang dimiliki semakin meningkat dan merubah pola mereka dalam melakukan penanganan masalah.

Menurut Proverawati, proses perkembangan berpikir pada remaja dipengaruhi transmisi pembelajaran sehingga berbagai macam stimulus memiliki pengaruh positif dalam perkembangan berpikir, sebab dapat memberikan banyak informasi, dan kemudian melakukan pembelajaran. Oleh karena itu informasi pengetahuan tentang Stretching Abdominal Exercise dalam menurunkan skala dismenore sangat penting bagi remaja dalam menangani dismenore.



**Gambar 1.** Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

#### 4. KESIMPULAN

Pemberian Edukasi stretching abdominal exercise dalam menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat memberikan hasil yang memuaskan dimana responden semakin meningkatkan pengetahuan dan mengetahui manfaat dari pada Stretching Abdominal Exercise dalam menurunkan skala *dismenore* dan Edukasi Stretching Abdominal

Exercise dalam menurunkan skala *dismenore* Pada Remaja Putri Di Asrama Santa Agnes sangat berguna bagi mereka.

## REFERENSI

- Aboushady Nabil-Reda Mohamed. (2016) Effect of Home based Stretching Exercise and Menstrual Care on Primary Dysmenorrhea and Premenstrual Symptoms among Adolescent Girls.
- Arifani, ayu. (2016). Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal Stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Bhakti Pontianak.
- Dewi Andriani., dkk. (2023) Edukasi Abdominal Stretching Untuk Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. Community Development In health Journal
- Diana, Ika. (2012). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Surabaya.
- O Sirait, Deby Shinta. (2014). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi SMA Negeri 2 Medan.* (<https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/8583>, diakses 15 januari 2018
- O. Salbiah. (2017). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching.
- P. Setyorini, Yuyun. (2016) Efektifitas Senam Dengan Modul Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Sma Di Kota Surakarta. (Online). ([jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/Int/article/download/218/193](http://jurnal.poltekkessolo.ac.id/index.php/Int/article/download/218/193)).
- Q. Tarigan. DJ Benny. (2013). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri. (Online).
- Renuka K. (2015) Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea Nursing Perspectives.
- R. Wardina, Dian. (2017). Difference in the effect of stratching and massage effleurage towards the decrease of dysmennorrhea on physiotherapy female students of unisa yogyakarta.(Online).
- S. Windastiwi, weny dkk. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. (Online), (<http%3A%2F%2Fjournal.poltekkessmg.ac.id%2Fojs%2Findex.php%2Fjurkeb%2Farticle%2Fdownload%2F1909%2F479&usg>. Diakses 6 januari 2018).
- Casebella J.C ,Kusumadewi R.R (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan Volume. 2 No. 3 September 2024.
- Wahyudi, Dwi Mawandri, dkk. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Gejala Dismenorea Pada Mahasiswi Kota Medan. Jurnal Riset Kesehatan Nasional.