

## PEMBERIAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN WILLIAM'S FLEXCION EXERCISE TERHADAP DISMENOORE

Neta Ayu Andera  
Stikes Ganesha Husada Kediri  
[Netha.Andera18@gmail.com](mailto:Netha.Andera18@gmail.com)

### ABSTRAK

Dismenore keluhan dialami wanita saat menstruasi ditandai nyeri kram perut bagian bawah, disebabkan kejang otot uterus membatasi aktivitas normal. Nyeri mengganggu aktifitas sehari-hari. Mengatasi Nyeri salah satu terapi non farmakologis menggunakan *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*. **Tujuan:** Pemberian *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* dapat menurunkan nyeri disminorea di SMPN Kediri. **Metode :** Memberikan Terapi *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*. Untuk menurunkan nyeri disminorea kepada 48 siswi putri yang ada di SMPN Kediri. **Hasil** Pemberian *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* terhadap nyeri pada remaja di SMPN Kota Kediri, dapat mengurangi disminorea dan tidak menimbulkan efek samping. Kesimpulan Pemberian *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* mampu menurunkan disminorea pada siswi di SMPN Kota Kediri. Sehingga siswi disarankan agar menerapkan terapi *Abdominal Stretching Exercise* Dan *William's Flexcion Exercise* untuk menurunkan disminorea

**Kata kunci :** *Dismenore, Abdominal Stretching Exercise, William's Flexcion Exercise*

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea complaints experienced by women during menstruation are characterized by lower abdominal cramps, caused by uterine muscle spasms limiting normal activities. Pain interferes with daily activities. One of the non-pharmacological therapies using abdominal stretching exercise and William's flexcion exercise. Objective: Giving abdominal stretching exercise and william's flexcion exercise can reduce nhyeri dysminorea at SMPN Kediri Method: Providing abdominal stretching exercise therapy and william's flexcion exercise. To reduce dysminorea pain to 48 female students at SMPN Kediri. Results: The provision of abdominal stretching exercise intervention and William's flexcion exercise can reduce dysminorea in Kediri Junior High School students and does not cause a similar effect on Kediri Junior High School students. Conclusion: Abdominal stretching exercise and william's flexcion exercise interventions reduce dysmenorrhea intensity. The results of administering abdominal stretching exercises and William's flexion exercises to adolescents at SMPN Kediri indicate a reduction in dysmenorrhea without causing side effects. The conclusion is that the administration of abdominal stretching exercises and William's flexion exercises can reduce dysmenorrhea among female students at SMPN Kediri. Therefore, it is recommended that female students apply abdominal stretching exercises and William's flexion exercises to alleviate dysmenorrhea*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Abdominal Stretching Exercise, William's Flexcion Exercise*

\***Corresponding Author:** Neta Ayu Andera ([netha.andra18@gmail.com](mailto:netha.andra18@gmail.com)) Stikes Ganesha Husada Kediri, Jl. Soekarno Hatta, Gang Budaya cipta No.2, Tepus Sukorejo, Kec. Ngasem, Kabupaten Kediri

Received 15 May; received in revised from 12 June 2024; accepted 10 July 2024

## LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (1), menstruasi berlangsung masalah yang dialami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, atau biasa disebut dismenore. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit bagian perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan memerlukan pengobatan (2)

Data WHO (World Health Organization) didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15 % diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian *dismenore primer* disetiap negara dilaporkan lebih 50%. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunde. Dari 90% Wanita muda mengalami masalah haid dan lebih dari 50% Wanita muda mengalami *dismenore* primer (3). Data Angka Kejadian *dismenore* untuk Remaja Putri di di SMPN Kediri yaitu 45%.

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja yaitu mual, muntah dan diare. Masih banyak Wanita yang menganggap sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan dulitnya mendapatkan keturunan. Upaya untuk mengatasi atas dismenore yang biasa dilakukan remaja adalah dengan mengkonsumsi obat-obat, minum jamu, minum pereda nyeri dan melakukan peregangan (3).

Olahraga atau Latihan merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri haid, hal ini disebabkan pada saat olahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorphin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sebagai rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (3). Hormon endorphin akan mengendalikan kondisi pembuluh darah kembali normal dan menjaga agar aliran darah mengalir tanpa hambatan sehingga dapat mengurangi nyeri iskemik saat menstruasi akibat penyempitan pembuluh darah. Salah satu jenis latihan yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid yaitu *Abdominal Strteching Exercise* dan *William's Stretching Exercise* (4).

## METODE

Mitra dalam pengabdian Masyarakat ini adalah remaja putri yang bersekolah di SMPN Kediri. Mereka siswi Putri di Tingkat Pendidikan Menengah Pertama yang perlu diberikan intervensi bagaimana cara menangani dismenorea

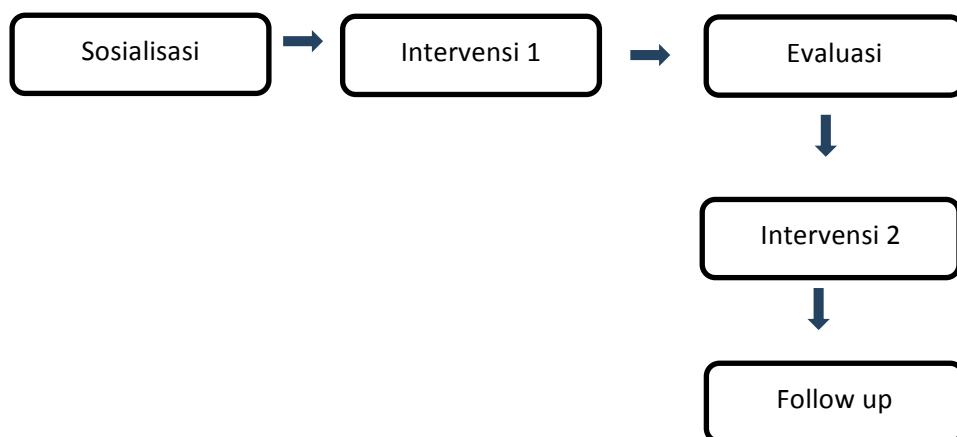
### Lokasi Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMPN Kota Kediri yang terletak di Kediri

### Langkah-langkah Kegiatan

Berikut adalah Langkah-langkah yang akan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat .

Gambar 1 Langkah-langkah Kegiatan Pengabdian Masyarakat



1. Sosialisasi awal : Tim Pengabdian Masyarakat akan membagi 2 kelompok untuk diberikan sosialisasi cara mengatasi disminorea yaitu dengan *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* kepada siswi putri di SMPN Kediri melalui sosialisasi secara lisan dan visual
2. Intervesi 1 : Pemberian intervensi ini pemberian tindakan kepada siswi putri yang dibagi 2 kelompok, yaitu dengan memberikan intervensi tindakan *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*
3. Evaluasi : Tindakan mengevaluasi hasil sebelum diberikan Tindakan intervensi 1 yaitu dengan metode *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*
4. Intervensi 2 : Pemberian intervensi ke 2 ini kepada siswi putri dengan Tindakan *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* setelah dilakukan tindakan evaluasi setelah diberikan tindakan intervensi 1
5. Follow up : Tim pengabdian masyarakat akan melakukan kunjungan follow-up untuk memastikan pemahaman remaja putri telah meningkat. Mereka juga akan memberikan dukungan tambahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin timbul

#### Instrumen

Observasi: Observasi akan dilakukan untuk memantau dan mengevaluasi intervensi yang diberikan

#### Materi

Materi kegiatan akan meliputi presentasi, poster dan materi yang berisi tentang *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*,, *teknik abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise*.

#### Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui observasi teknik *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* kepada siswi putri. Data ini digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang menangani disminorea pada siswi putri SMPN Kediri

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 bertempat di SMPN Kediri, pesertapengabdian Masyarakat dalam menangani disminorea ditunjukan kepada remaja putri pada saat disminorea dengan jumlah yang hadir 48 siswi yang terbagi menjadi 2 kelompok. Sedangkan penyuluhan Kesehatan terdiri 1 dosen beserta mahasiswa dari stiikes Ganesha Husada Kediri . Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini digambarkan table dibawah ini .

No	Karateristik	Sebelum	Sesudah
1	<i>abdominal stretching exercise</i>	2,58	2,79
2	<i>william’s flexcion exercise</i>	2,51	2,79

Menstruasi biasanya dialami oleh wanita usia subur (WUS), wanita yang sedang tidak hamil, dan belum menginjak masa menopause. Klasifikasi WUS adalah wanita yang mempunyai usia 12 sampai dengan 49 tahun (1).

Nyeri Haid (*Dismenore*) timbul karena beberapa faktor. Bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea adalah usia. Nyeri Haid sering terjadi pada wanita usia muda(5). Hal tersebut dikarenakan wanita usia muda alat reproduksi belum siap mengalami perubahan – perubahan dan belum berfungsi secara optimal.(6) Perempuan semakin tua lebih sering mengalami menstruasi dan sudah mengalami proses melahirkan maka leher rahim akan bertambah lebar sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan(7).



Gambar1 : Kegiatan Sosialisasi

1. Evaluasi Hasil : Dilakukan Evaluasi untuk mengukur tingkat disminorea dan diberikan terapi *abdominal stretching exercise* dan *william’s flexcion exercise* dalam pemberian terapi ini dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 24 siswi dalam pemberian terapi abdominal streching exercise untuk menangani disminorea sebelum diberikan terapi abdominal streching exercise dari 24 siswi (2,58%) dan sesudah diberikan sebanyak (2,79%), Sedangkan pada kelompok wiliam’s flexcion exercise diberikan pada 24 siswi sebelum diberikan (2,51%) dan sesudah diberikan hasilnya (2,79%). Latihan fisik berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak yang menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi rasa

nyeri saat kontraksi Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin(8).

Latihan *abdominal stretching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin(2). Yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore(9).

*Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri haid.(7)

Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh teknik yoga dan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea. Kedua intervensi sama-sama efektif dan berpengaruh terhadap penurunan dismenorea, namun penurunan lebih banyak pada teknik yoga sehingga kesimpulannya bahwa teknik yoga lebih efektif menurunkan dismenorea dibandingkan *abdominal stretching exercise*(6) .

2. Evaluasi Respon : *Dalam kegiatan ini* Waktu terbaik dalam pemberian teknik *abdominal stretching exercise* diberikan 3 kali dalam waktu 15 menit sedangkan pada *William's flexcion exercise* diberikan 3 kali dalam waktu 45 menit. Adanya perbedaan dalam pemberian 2 intervensi tetapi dalam pemberian intervensi ini dapat menurunkan dismenorea.

Pengabdian beramsusmsi bahwa Pada *william's flexcion exercise* bertujuan untuk menguatkan otot – otot abdominal dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar sehingga dapat memperlancar supply oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang(10). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri(11).



Gambar 2 : Kegiatan Pengabdian

#### Kendala Yang Dihadapi

Selama kegiatan pengabdian masyarakat, beberapa kendala yang akan muncul antara lain :

Keterbatasan waktu : Waktu yang terbatas dapat menjadi kendala dalam kegiatan ini karena dalam kegiatan berlangsung masih perlu waktu yang khusus dalam pemberian intervensi . Solusinya adalah mengoptimalkan waktu khusus dalam memberikan intervensi agar tidak terbentur dengan kegiatan sekolahan.

Dengan mengatasi kendala-kendala tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat dapat lebih efektif dan memberikan mengatasi masalah disminorea pada siswi SMPN Kota Kediri .

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei Tahun 2024 di SMPN Kota Kediri dengan peserta 48 siswi . Pada Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diberikan intervensi dengan 2 teknik yaitu *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* dalam pemberian teknik ini dibagi 2 kelompok . Kegiatan ini dillaukan oleh 1 dosen dan 6 mahasiswa Stikes Ganesha husada Kediri . Kegiatan ini dilakukan secara bertahap meliputi teknik *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* pada kedua teknik ini mampu menurunkan disminorea, Evaluasi kegiatan ini dalam pemberian *abdominal stretching exercise* dan *william's flexcion exercise* mampu menurunkan nyeri disminorea .

### Saran :

1. Melanjutkan kegiatan ini secara berkelanjutan agar mampu memahami bagaimana cara mengatasi masalah disminora
2. Menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan yang lain dalam mendukung dan melanjutkan kegiatan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMPN Kota Kediri, para siswi serta tim pengajar yang telah memberikan izin, kerjasama dan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian masyarakat. Kontribusi dan partisipasi aktif dari semua pihak tersebut sangatlah berharga dalam upaya mengatasi nyeri dismenorea pada remaja putri. Tanpa dukungan dan kerjasama kegiatan ini akan terlaksana dengan sukses.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Nurry Ayuningtyas Kusumastuti<sup>1\*</sup> AS. Sang pencerah. J Ilm Univ Muhammadiyah But E- ISSN. 2023;556–64.
2. Kusuma AC. Efektivitas Teknik Yoga Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. SKRIPSI. 2019;
3. Amiruddin , La Jumadin SW. Relationship between nutritional status and menarche age in youth women of smpn 5 kendari. MPIBI J Alumni Pendidik Biol. 2023;8(1):54–60.
4. Astuti D, Nur Adkhana D, Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta M, Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta D. Pengaruh William’S Flexion Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur’an Terhadapskala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta the Effect of William ’S Flexion Exercise With the Qur’anic Verses on the Scale of Menstrual. Bmj. 2019;6(1):32–43.
5. Dwi Astuti DNA. He Effect Of William ’S Flexion Exercise With The Qur’anic Verses On The Scale Of Menstrual Pain (Dismenorea) In Adolescent At The Darul Ulum Orphanage Yogyakarta. Bali Med J. 2019;6(1):32–43.
6. Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra M. Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Sman 7 Kota Malang. J Sport Sci. 2019;0(1):39.
7. Lessy Lovita. PEGARUH TERAPI ABDOMINAL STRECHING TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 11 KOTA JAMBI TAHUN. 2022;5(1):1–23.
8. Kusuma, H., & Setiowati A. Pengaruh William Flexion Exercise terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Penderita Low Back Pain. ournal Sport Sci Fitness,. 2015;4(3):16–21.
9. Anggreini, S. N., Desriva, N., & Ramadhani SP. Pengaruh Teknik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas Viii Di Smp N 37 Pekanbaru. Ensiklopedia of Journal,. 2022;4(2):64–9.
10. Dini ,Y A. Cogency Metode Abdominal Stretching Exercise Dan William’S Flexion Exercise Terhadap Penanganan Dismenore Pada Remaja. SKRIPSI. 2021;
11. Amilia Azma, Arif Tirtana MRE. Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. J Kesehat Madani Med. 2018;9(2):12–8.