

PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI USIA 12 – 15 TAHUN

Kamila Rizka Maulida, Reny Retnaningsih, Rani Safitri

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen, Jl. Danau Sentani,
Malang, 65139, Indonesia

E-mail: kamilarizka40@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is menstrual pain that is often experienced by adolescent girls and can interfere with activities and reduce quality of life and academic achievement, so non-pharmacological efforts are needed to overcome menstrual pain, namely using William's Flexion Exercise. This study aims to determine the effect of William's Flexion Exercise on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls aged 12-15 years at SMP Budi Mulia Pakisaji Malang Regency. The design of this study is quantitative using a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 20 respondents selected using a purposive sampling technique. The instrument used an observation sheet for measuring pain intensity with a Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was carried out bivariate using the Paired T-test. The results of the study obtained an average value of pain intensity before being given exercise was 4.00 and after being given exercise the average value of pain intensity decreased to 2.70. From the results of the Paired T-test, a Sig value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, which indicates a significant effect of William's Flexion Exercise on reducing the intensity of dysmenorrhea in female adolescents aged 12-15 years at SMP Budi Mulia Pakisaji. William's Flexion Exercise can be used to reduce menstrual pain, so researchers recommend William's Flexion Exercise as a complementary therapy for non-pharmacological interventions for adolescents experiencing dysmenorrhea.

Keywords: *William's Flexion Exercise, dysmenorrhea, adolescent girls.*

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas serta menurunkan kualitas hidup dan prestasi belajar, sehingga diperlukan upaya non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu menggunakan *William's Flexion Exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Pakisaji Kabupaten Malang. Desain penelitian ini yaitu kuantitatif menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan lembar observasi pengukuran intensitas nyeri dengan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan secara *bivariate* menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan latihan adalah 4,00 dan setelah diberikan latihan nilai rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 2,70. Dari hasil uji *Paired T-test* didapatkan nilai Sig 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Pakisaji. *William's Flexion Exercise* dapat digunakan untuk menurunkan nyeri menstruasi sehingga peneliti merekomendasikan *William's Flexion Exercise* sebagai terapi komplementer untuk intervensi nonfarmakologi bagi remaja putri yang mengalami dismenore.

Kata Kunci: dismenore, remaja putri, *William's Flexion Exercise*.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa penghubung antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada masa remaja umumnya tampak jelas, seperti tubuh yang tumbuh dengan cepat hingga menyerupai bentuk orang dewasa dan mulai berfungsinya alat reproduksi (Pertiwi *et al.*, 2024). Salah satu tanda perubahan seksual yang signifikan pada remaja putri yaitu berkembangnya organ reproduksi pada masa pubertas yang ditandai dengan menarche atau menstruasi pertama pada perempuan (Faridah *et al.*, 2019). Menstruasi adalah perdarahan yang disebabkan oleh meluruhnya lapisan endometrium karena tidak terjadi pembuahan (Sutrisni & Lestari, 2022).

Pada saat menstruasi, sebagian besar remaja putri mengalami keluhan yang umum dirasakan yaitu dismenore. Dismenore adalah kondisi klinis yang ditandai oleh beberapa gejala selama menstruasi, termasuk kram pada perut dan nyeri punggung bagian bawah. Intensitas nyeri pada dismenore bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga berat (Hayati *et al.*, 2020). Gejala yang paling sering muncul meliputi kram perut, nyeri punggung, kelelahan, gangguan tidur, perasaan tertekan, dan sakit kepala (Anjaswari *et al.*, 2023). Rasa nyeri dapat dialami baik sebelum maupun sesudah menstruasi. Jenis nyeri ini bersifat kolik, yang berarti nyeri tersebut hilang secara bertahap atau bersifat terus-menerus (Christiana *et al.*, 2019). Berdasarkan faktor penyebabnya,

dismenore dibagi menjadi dua kategori utama: dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer biasanya bersifat fisiologis tanpa adanya kelainan organik, sementara dismenore sekunder disebabkan oleh adanya gangguan atau kelainan pada organ reproduksi, khususnya di area panggul (Wahyuni *et al.*, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), di dunia terdapat 1.769.425 kasus dismenore (90%), dimana 10 - 16% diantaranya merupakan kasus dismenore sekunder. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder (Wildayani *et al.*, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021, tercatat bahwa 4.653 remaja mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.297 remaja (90,25%) mengalami dismenore primer, dan 365 remaja (9,75%) menderita dismenore sekunder (Christiana *et al.*, 2023). Data tersebut menunjukkan prevalensi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan di kalangan remaja di Provinsi Jawa Timur.

Beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore meliputi usia menarche, siklus menstruasi tidak normal, durasi menstruasi yang lama, diet yang tidak seimbang, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik (Gunawati & Nisman, 2021). Selain itu, dismenore primer disebabkan oleh faktor endokrin, gangguan psikologis, alergi, serta peningkatan prostaglandin dan leukotrien di endometrium sebelum menstruasi, sementara dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan seperti benjolan abnormal, posisi rahim yang terbalik, endometriosis, atau infeksi (Sutrisni & Lestari, 2022).

Dalam dismenore primer, kontraksi uterus yang tidak normal dapat terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini dapat menyebabkan iskemia atau hipoksia pada uterus, yang mengganggu kesuburan wanita dan dapat menyebabkan infertilitas (Mansoben *et al.*, 2021). Kecemasan berlebihan dapat mengganggu kemampuan dan keterampilan remaja putri, yang menyebabkan penurunan aktivitas dan prestasi mereka. Kondisi ini mencakup kesulitan belajar di kelas, penurunan partisipasi dalam kegiatan dan peningkatan ketidakhadiran saat belajar (Lessy *et al.*, 2023). Perhatian khusus sangat diperlukan pada remaja saat mengalami dismenore, karena jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kualitas hidup dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Astuti & Adkhana, 2019).

Dismenore dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Beberapa tindakan non-farmakologi seperti pijat punggung, menghindari stres, istirahat yang cukup, mengurangi konsumsi garam, melakukan kompres hangat pada perut bagian bawah, dan melakukan latihan fisik. Tindakan non-farmakologi ini dianggap mudah dilakukan dan aman (Fitri & Yasinta, 2024). Salah satu pendekatan baru dalam mengatasi dismenore adalah melalui latihan atau *exercise*, karena tubuh akan memproduksi hormon endorfin selama latihan (Sri Purwanti & Safitri, 2019). Intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi dismenore atau nyeri haid yang sering mengganggu adalah *William's Flexion Exercise*. Latihan ini merupakan bentuk latihan peregangan yang dirancang khusus untuk individu dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Pada tahun 1937, metode latihan ini dikembangkan oleh Dr. Paul Williams dengan tujuan memperkuat otot-otot abdomen dan gluteus maximus, serta meregangkan otot-otot ekstensor punggung (Abidin *et al.*, 2019).

William's Flexion Exercise adalah rangkaian latihan fleksi spinal yang terdiri dari delapan gerakan, dirancang untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan stabilitas pada lower trunk. Latihan ini memperkuat otot abdomen, gluteus maximus, dan hamstring, sekaligus memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan keseimbangan otot (Wulandari & Kamidah, 2024). *William's Flexion Exercise* bertujuan untuk meregangkan kelompok otot bagian belakang (posterior) serta meningkatkan kekuatan pada otot perut dan punggung bawah. Aktivitas kontraksi otot yang terjadi selama latihan mampu memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk ke sistem reproduksi. Hal ini membantu memperbaiki distribusi oksigen ke pembuluh darah yang mengalami penyempitan (vasokonstriksi), yang berkontribusi dalam meredakan nyeri saat menstruasi (Anggreini *et al.*, 2022). Frekuensi latihan *William's Flexion* dilaksanakan selama enam minggu, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dengan jeda 1 hari istirahat dan durasi antara 45 hingga 60 menit dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Abidin *et al.*, 2019).

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang meneliti pengaruh dari *William's Flexion Exercise*, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari *et al.*, (2024) di SMAN 1 Cawas, didapatkan hasil penelitian

menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif penerapan latihan abdominal stretching exercise dan *william's flexion exercise* terhadap nyeri menstruasi pada remaja perempuan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggreini *et al.*, (2022) di SMPN 37 Pekanbaru yang menunjukkan hasil uji Wilcoxon lebih kecil dari nilai alpha, yang menandakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari teknik *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada siswi kelas VIII di sekolah tersebut.

Namun, meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas *William's Flexion Exercise*, penelitian khusus tentang bagaimana *William's Flexion Exercise* dapat memengaruhi intensitas dismenore remaja putri masih terbatas, terutama di Jawa Timur. Gap penelitian ini menjadi dasar bagi pentingnya penelitian ini, yang akan mengeksplorasi pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Pakisaji Kabupaten Malang. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas *William's Flexion Exercise* dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di sekolah lain, hingga saat ini belum ada data empiris yang secara spesifik mengkaji pengaruh intervensi ini pada remaja putri di SMP Budi Mulia Pakisaji, Kabupaten Malang. Padahal, prevalensi dismenore di sekolah ini cukup tinggi dan penanganan yang dilakukan masih banyak menggunakan cara tradisional atau tanpa intervensi berbasis bukti. Dengan adanya data empiris dari penelitian ini, diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program intervensi nonfarmakologis yang lebih efektif,

mudah diterapkan, dan berbasis bukti di lingkungan sekolah, serta meningkatkan kualitas hidup dan prestasi belajar remaja putri di wilayah ini.

Penelitian ini sangat relevan untuk dilakukan di SMP Budi Mulia Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, dapat dilihat dari hasil studi pendahuluan dengan menggunakan teknik wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 12 Februari 2025 dengan 23 siswi SMP Budi Mulia Pakisaji, didapatkan 22 siswi sudah menstruasi dan mengalami dismenore dan mengatakan pada saat dismenore para siswi tersebut mengatasinya 4 siswi hanya tidur, 5 siswi dengan minum jamu, 4 siswi dengan menggunakan kompres hangat dan 6 siswi dibiarkan saja. Disminore yang dialami remaja putri sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan konsentrasi belajar dan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penanganan dismenore selama ini masih banyak yang menggunakan cara tradisional atau tanpa intervensi yang tepat. *William's Flexion Exercise* sebagai latihan fisik non-farmakologis menawarkan solusi yang mudah, aman, dan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Dengan bukti ilmiah yang mendukung efektivitas latihan ini dalam memperkuat otot abdomen dan meregangkan otot punggung bawah, intervensi ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, serta memberikan rekomendasi penggunaan latihan ini sebagai intervensi praktis dan berbasis bukti dalam penanganan dismenore.

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMP Budi Mulia Pakisaji Kabupaten Malang pada bulan Februari – Maret 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest – posttest design*. Penelitian ini melibatkan pengamatan terhadap subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan *William's Flexion Exercise*. Dalam desain ini, tidak terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding, namun dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi sebelum intervensi, kemudian dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah intervensi (*post-test*) guna menilai efek dari perlakuan yang diberikan (Notoatmodjo, 2018).

Dalam penelitian ini, sampel diambil menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan jumlah sampel pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri dismenore sejumlah 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi pengukuran tingkat nyeri *Numerik Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah diberikan latihan *William's Flexion Exercise*. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan Nomor: KEPK-EC/224/11/2025.

Prosedur penelitian ini yaitu sebelum intervensi diberikan, dilakukan penilaian awal terhadap tingkat nyeri menstruasi responden sebagai data *pretest*. Selanjutnya, responden diberikan latihan *William's Flexion Exercise* yang terdiri

dari 7 gerakan: *Pelvic tilt, single knee to chest, double knee to chest, partial sit-up, hamstring stretch, hip flexor stretch*, dan *squat* (Abidin *et al.*, 2019). latihan ini dilakukan selama 6 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu, setiap sesi berdurasi ± 15 menit. Setelah periode intervensi berakhir, dilakukan pengukuran ulang intensitas dismenore untuk memperoleh data *post-test*.

Pengolahan serta analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan menerapkan analisis univariat berupa distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil

Untuk mengetahui rata – rata intensitas dismenore sebelum diberikan intervensi *William's Flexion Exercise*, dilakukan pengukuran terhadap rata-rata tingkat nyeri yang dialami responden. Hasil pengukuran tersebut disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rata – Rata Intensitas Dismenore Sebelum Latihan *William's Flexion Exercise*

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Intensitas Dismenore Sebelum	20	4.00	1	6	1.356

Sebagaimana terlihat dari tabel 1 di atas, pada pengukuran *pre-test* dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang, intensitas nyeri dismenore memiliki nilai minimum sebesar 1 dan maksimum 6, dengan rata-rata (mean) sebesar 4,05 dan standar deviasi 1,356. Artinya, sebagian besar peserta merasakan nyeri dengan intensitas sedang.

Setelah dilakukan intervensi *William's Flexion Exercise*, dilakukan pengukuran ulang intensitas dismenore untuk melihat adanya perubahan tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden. Hasil pengukuran rata-rata intensitas dismenore setelah latihan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Rata – rata Intensitas Dismenore Setelah Latihan *William's Flexion Exercise*

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Intensitas Dismenore Setelah	20	2.65	0	5	1.496

Setelah diberikan latihan, seperti yang dapat dilihat dari Tabel 2, pada pengukuran *post-test*, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang, intensitas nyeri dismenore memiliki nilai minimum sebesar 0 dan maksimum 5, dengan rata-rata (mean) sebesar 2,65 dan standar deviasi 1,496. Artinya, sebagian besar peserta merasakan nyeri dengan intensitas ringan.

Sebelum dilakukan analisis lanjut, data diuji normalitasnya untuk memastikan distribusi data. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Sebelum dan Setelah diberikan *William's Flexion Exercise*

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	p
Latihan			
a. <i>Pretest</i>	0,935	20	0,191
b. <i>Posttest</i>	0,933	20	0,177

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil uji normalitas sebelum diberikan *William's Flexion Exercise* 0.191 dan setelah diberikan *William's Flexion Exercise* sebesar 0,177. Dari hasil uji normalitas

menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sehingga nilai *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan *Paired sampel T-test*.

Analisis dilakukan untuk mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas dismenore. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisis Pengaruh *William's Flexion Exercise* Terhadap Intensitas Dismenore

Variabel yang diuji	Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest - posttest</i>	1.400	4.918	19	0.000

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat mengenai pengaruh latihan *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Pakisaji tahun 2025. Berdasarkan hasil uji *paired t-test*, diperoleh nilai rata-rata selisih intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,400 dengan nilai t sebesar 4,918. Nilai signifikansi (*p-value*) yang dihasilkan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan latihan *William's Flexion Exercise*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri sebelum diberikan perlakuan *William's Flexion Exercise* dengan menggunakan pengukuran skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*) pada responden, didapatkan mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas sedang. Dismenore pada remaja sering kali ditandai dengan kram yang menyakitkan di perut

bagian bawah dan paha selama menstruasi, yang merupakan kondisi umum terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesterone (Gustina & Arifarahmi, 2023).

Dismenore dapat ditangani melalui pengobatan dengan obat-obatan maupun pendekatan non-obat seperti istirahat yang cukup, aktivitas fisik atau olahraga, terapi fisik, pijat, yoga, serta penggunaan kompres hangat (Setiani *et al.*, 2023). Menurut Khotimah & Lintang (2022), salah satu cara efektif meredakan dismenore adalah melalui latihan fisik, karena aktivitas ini dapat meningkatkan kadar endorfin. Peningkatan endorfin ini berkaitan dengan pengaruh hormon steroid pada wanita usia subur, yang pada akhirnya membantu mengurangi rasa nyeri akibat menstruasi. Aktivitas fisik seperti olahraga atau senam merupakan metode relaksasi yang dapat meredakan nyeri menstruasi. Melakukan senam secara teratur selama sekitar 30 menit atau setidaknya 10 menit mampu membantu mengendurkan otot-otot panggul serta otot rahim. Salah satu bentuk latihan yang direkomendasikan adalah *William's Flexion Exercise*. Latihan ini dipercaya efektif dalam mengurangi rasa sakit saat menstruasi dengan cara menghambat produksi hormon prostaglandin dan memperlancar aliran darah melalui pengurangan penyempitan pembuluh darah, sehingga kontraksi uterus juga ikut berkurang (Swandari, 2023).

Sehingga dari pernyataan diatas peneliti berasumsi bahwa latihan *William's Flexion Exercise* dapat mengatasi

dismenore pada remaja putri. Adapun manfaat dari penelitian ini siswi dapat mengetahui cara menangani nyeri dismenore salah satunya dengan melakukan latihan *William's Flexion Exercise* yang mudah diterapkan.

Berdasarkan hasil penelitian intensitas nyeri setelah diberikan latihan *William's Flexion Exercise* selama 6 minggu, didapatkan mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden patuh melakukan latihan sehingga terdapat penurunan pada nyeri dismenore.

Studi yang sejalan yang dilakukan oleh Wulandari *et al.*, (2024) menyimpulkan bahwa olahraga memiliki dampak pada tingkat dismenore pada remaja, sehingga disarankan bagi remaja untuk menjadikan olahraga sebagai kegiatan rutin. *Abdominal Stretching Exercise* dan *William's Flexion Exercise* adalah jenis olahraga yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid menurut penelitian tersebut. Berdasarkan penelitian oleh Abidin *et al.*, (2019), pemberian intervensi *William's Flexion Exercise* menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai t-hitung sebesar 4,841 dan p-value 0,000. Latihan fisik ini dianggap bermanfaat dalam mengurangi nyeri haid karena memanfaatkan proses fisiologis tubuh yang aman. Melalui latihan fisik, tubuh dapat merangsang produksi endorfin yang meningkatkan perasaan nyaman dan mengurangi nyeri.

Peneliti meyakini bahwa melakukan latihan fisik dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Pendapat ini didukung oleh

penelitian Astuti *et al.*, (2023) yang menjelaskan bahwa latihan fisik meningkatkan aliran darah ke sistem reproduksi, sehingga membantu mempercepat penyembuhan dan menurunkan gejala dismenore.

Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberi perlakuan *William's Flexion Exercise*, diperoleh p value 0,000 dimana lebih kecil dari $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri usia 12-15 tahun di SMP Budi Mulia Pakisaji Kabupaten Malang.

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh R. Wulandari & Kamidah, (2024), yang menemukan bahwa latihan *William's Flexion* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa. Rata-rata skor nyeri sebelum perlakuan adalah 6,55 dan menurun menjadi 0,70 setelah perlakuan. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari intervensi tersebut.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Febriani (2019), yang membandingkan pengaruh *William's Flexion Exercise* saja dengan kombinasi *William's Flexion Exercise* dan Kinesiotaping terhadap nyeri dismenore pada siswi SMAN 3 Padang Panjang. Hasilnya menunjukkan bahwa kedua metode efektif menurunkan nyeri haid, dengan nilai Z hitung sebesar 3,999 dan

p-value 0,000, meskipun kombinasi *William's Flexion Exercise* dan Kinesiotaping memberikan hasil lebih optimal.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggreini *et al.*, (2022) yang berjudul Pengaruh Teknik *William Flexion Exercise* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas VIII di SMPN 37 Pekanbaru. Penelitian tersebut melibatkan 16 siswi sebagai responden. Sebelum diberikan latihan (*pre-test*), sebagian besar responden, yaitu 13 orang, mengalami dismenore dengan tingkat sedang. Setelah dilakukan latihan *William Flexion* (*post-test*), tercatat bahwa 15 siswi mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi dismenore ringan. Selanjutnya, penelitian dari Setiani *et al.*, (2023) mengenai efektivitas terapi fisik *william flexion* terhadap nyeri haid pada mahasiswi di Stikes Panti Kosala, setelah dilakukan terapi fisik *William Flexion* sebagian besar responden, yaitu sebanyak 70 orang, mengalami nyeri haid dengan tingkat ringan. Jumlah mahasiswi yang merasakan nyeri berat menurun menjadi 4 orang, dan sebanyak 5 responden menyatakan sudah tidak merasakan nyeri haid sama sekali.

Menurut asumsi peneliti kajian diatas menunjukkan bahwa latihan *William's Flexion Exercise* yang dilakukan oleh remaja putri di SMP Budi Mulia Pakisaji yang mengalami nyeri dismenore ringan hingga sedang mengalami penurunan yang signifikan. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi melalui latihan fisik dapat memberikan efek positif dalam mengatasi dismenore, yang merupakan masalah umum di kalangan remaja putri. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis bahwa

penerapan *William's Flexion Exercise* dapat berkontribusi dalam mengurangi nyeri dismenore.

Kesimpulan

William's Flexion Exercise terbukti efektif mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Latihan ini memberikan pengaruh nyata dalam menurunkan intensitas dismenore secara signifikan. Sebagai intervensi non-farmakologis, latihan ini aman, praktis, dan dapat membantu meningkatkan kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari remaja putri. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar dilakukan studi yang lebih komprehensif dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi dismenore.

Referensi

- Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2019). Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Sman 7 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p39-49>
- Anggreini, S. N., Desriva, N., & Ramadhani, S. P. (2022). Pengaruh Teknik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas Viii Di Smp N 37 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 4(2), 64–69. <https://doi.org/10.33559/eoj.v4i2.1017>
- Anjaswari, I. G. A. D., Artini, I. G. A., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 96. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i01.p18>
- Astuti, D., & Adkhana, D. N. (2019). Pengaruh William'S Flexion Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *Bali Medika Jurnal*, 6(1), 32–43. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i1.64>
- Astuti, E., Intiyaswati, & Armadani, A. B. (2023). *Edukasi Video Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Rw 014 Sidoyoso 2 Surabaya*. 20.
- Christiana, E., Nindawi, N., & Mufida, Y. R. (2023). Derajat Dismenore Pada Mahasiswi Diii Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), 84–89. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.84-89>
- Christiana, I., Hidayati, E. N., & Fitrianingtyas, R. (2019). Implementasi Kegel Exercise terhadap Nyeri Menstruasi pada Siswi Kelas X di SMK. *Professional Health Journal*, 1(1), 39–49. <https://doi.org/10.54832/phj.v1i1.96>
- Faridah, B., Handin, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Effect of Abdominal Stretching Exercise For Reducing Menstrual Pain The Intensity of Adolescent Girl. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 68–73.
- Febriani, Y. (2019). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise

- dan Williams Flexion Exercise dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, 13(5), 124.
- Fitri, A., & Yasinta, Y. (2024). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dalam Menurunkan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 52–59. <https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4718>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Gustina, G., & Arifarahmi, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi dengan Musik Instrumentalia Melayu Jambi dalam Mengatasi Dismenore. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 678. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.651>
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal BSI*, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352.
- Lessy, I. R., Purwanti, A. S., & Alfitri, R. (n.d.). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Usia 15-19 Tahun*. 122–130.
- Mansoben, N., Gurning, M., Sikowai, I. H., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Papua, K. (2021). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri*. 3(3), 201–209.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Ke). PT. Rineka Cipta.
- Pertiwi, P. M., Retnaningsih, R., & Ilmiah, W. S. (2024). Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Mts Walisongo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Rustida*, 11(2), 144–153.
- Setiani, D., Warsini, & Aminingsih, S. (2023). *Efektivitas Terapi Fisik William Flexion Terhadap Nyeri Disminorhea Pada Mahasiswi Di Stikes Panti Kosala*. 11(1), 15–21.
- Sri Purwanti, A., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121. <https://doi.org/10.30591/siklus.v8i2.1344>
- Sutrisni, S., & LESTARI, S. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan Div Universitas Kadiri Tahun 2021. *Jurnal Bidan Pintar*, 3(1), 331–339. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v3i1.2476>
- Swandari, A. (2023). *Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenore* (K. Siwi, F. Putri, & N. F. Romadhona (eds.)). UM Surabaya Publishing.
- Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F.,

- Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi FK UMI Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 344–352.
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., Sari, D. F., Suyitno, L. S., Sanita, R., & Toinio, D. W. (2023). *Pada Remaja Putri*. 7, 16895–16904.
- Wulandari, H., Rakhmawati, N., & Kurniawan, S. T. (2024). Pengaruh Penerapan Abdominal Stretching Exercise Dan William's Flexion Exercise Terhadap Nyeri Dismenore Remaja Putri Sman 1 Cawas. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 16, 8.
- Wulandari, R., & Kamidah. (2024). The Effect Of William's Flexion Exercise On Reducing The Intensity Of Menstrual Pain In Students Of Junior High School Negeri 5 Talang Kelapa. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 519–527. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>