

**PENERAPAN LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING*
TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID
PADA REMAJA PUTRI**

Niken Meilianawati¹, Irma²
nikenmeilianawati@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita yang telah mencapai masa pubertas secara bertahap mengalami siklus reproduksi sebulan sekali yang disebut menstruasi, dimana wanita kehilangan darah karena perubahan hormonal yang terus-menerus, sehingga menyebabkan pembentukan selaput lendir rahim dan agar terjadi *ovulasi* pada dinding rahim jika tidak terjadi kehamilan. Rata-rata remaja putri yang merasakan nyeri haid dapat mengalami kram diarea perut bagian bawah yang bisa menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha bagian dalam hingga betis saat menstruasi. Kontraksi ini menimbulkan otot di area tersebut menegang. Terdapat beberapa cara yang digunakan untuk mengatasinya seperti latihan *abdominal stretching* secara teratur, kompres hangat, tidur yang cukup dan relaksasi seperti tarik nafas dalam. **Tujuan:** Mendeskripsikan perbedaan perkembangan intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian latihan *abdominal stretching* pada 2 (dua) responden. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. **Hasil:** Terdapat perbedaan perkembangan skala nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah dilakukannya latihan *abdominal stretching* **Kesimpulan:** Penerapan latihan *abdominal stretching* membantu menurunkan skala nyeri haid pada remaja yang mengalami nyeri haid saat menstruasi.

Kata Kunci: Remaja, Nyeri Haid, Latihan *Abdominal Stretching*