

## **PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI**

Jihan Clearesta Casebella<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>

[jihan.students@aiska-university.ac.id](mailto:jihan.students@aiska-university.ac.id)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Pada saat menstruasi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yang diakibatkan oleh kontraksi kuat otot rahim disebut dismenore. Hampir semua remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga yang berat. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore. Abdominal Stretching Exercise merupakan salah satu alternatif pilihan terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi dismenore. Pada saat exercise akan terjadi peningkatan kadar endorfin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorfin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. **Tujuan :** mengetahui *pengaruh abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan *desain one group pretest posttest* dengan sampel 26 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar kuisioner numeric rating scale dan lembar observasi. Intervensi abdominal stretching exercise dilakukan pada hari pertama menstruasi dilakukan 2 kali dengan durasi 15 menit. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. **Hasil :** Sebelum dilakukan abdominal stretching exercise sebagian responden mengalami nyeri berat hingga nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai <0.05 yang artinya ada pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. Kesimpulan: Abdominal Stretching Exercise berpengaruh menurunkan nyeri Dismenore pada Remaja Putri.

**Kata kunci :** *Abdominal Stretching Exercise, dismenore.*