

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING* UNTUK MENURUNKAN
DISMENORE PADA REMAJA DIKELURAHAN TEGALMADE
SUKOHARJO**

Dewi Mardiana, Mulyaningsih, Irma Mustika Sari
mardianamydewi@gmail.com
Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenorea merupakan nyeri haid yang dirasakan di bagian perut bawah atau daerah pinggang. Dismenorea pada remaja harus ditangani untuk menghindari hal-hal yang lebih berat. Di Indonesia tahun 2010 angka kejadian dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensia berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenorea ringan, mengeluh bahwa aktifitas mereka menjadi terbatas akibat *dismenorea*. *Abdominal stretching* untuk menghilangkan nyeri dapat menghilangkan rasa cemas dan memberikan efek menenangkan. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching* pada responden. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi . metode latihan fisik ini terdiri dari enam tahapan yaitu *cat Stretch, lower trunk rotation, hip Stretch, curl up, lower abdominal Strengthening, the bridge position*. Terapi ini bertujuan untuk menurunkan skala nyeri *dismenore*. Terapi *abdominal stretching* dilakukan tiga hari berturut turut sebelum menstruasi tiap pagi dan sore selama 30 menit. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Alat ukur yang digunakan penelitian ini adalah (*Numeric Rating Scale*) NRS yaitu alat untuk mengukur skala nyeri pasien. **Hasil:** Terdapat penurunan skala nyeri sesudah dilakukan metode *abdominal stretching* yaitu pada responden pertama dari skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan pada responden dua dari skala nyeri sedang menjadi nyeri sedang. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan perkembangan nyeri pada responden setelah dilakukan *abdominal stretching* dengan responden pertama menjadi nyeri ringan dan responden dua menjadi nyeri sedang.

Kata kunci : *dismenore , abdominal stretching*