

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN INTENSITAS *DISMENOIRE* PADA REMAJA PUTRI DI
DESA MUDAL, BOYOLALI**

Wahyu Tri Wulandari¹, Riyani Wulandari²
wahyutriwulandarii@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; *Dismenore* atau rasa nyeri menstruasi merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, gejala yang dapat timbul berupa lemas, malas, hilang konsentrasi, nyeri abdomen, sakit punggung dan kram yang dapat mengganggu aktivitas. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri atas 54,8% dengan *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Salah satu penanganan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas *dismenore* adalah *abdominal stretching exercise* yang dapat meningkatkan kadar hormon endorfin. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri. **Metode;** Penerapan ini dilaksanakan dengan studi kasus dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi pada dua responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dengan *Numerik Rating Scale (NRS)*. **Hasil;** Setelah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* pada kedua responden, selama 10-15 menit pada tiga hari pertama menstruasi secara berturut-turut menunjukkan adanya penurunan intensitas *dismenore* menjadi kategori tidak nyeri dan nyeri ringan. **Kesimpulan;** *Abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

Kata Kunci : remaja, *dismenore*, *abdominal stretching exercise*