

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK  
MENGURANGI NYERI DISMENOIRE PADA MAHASISWI DIII  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

Khoirunnisa Nur Istiqomah<sup>1</sup>.Erika Dewi Noorratri<sup>2</sup>

[nisaistiqomah1207@gmail.com](mailto:nisaistiqomah1207@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Dismenore masih banyak dialami oleh wanita, nyeri haid muncul hingga beberapa hari selama menstruasi. Dismenore atau nyeri haid dapat berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari. Prevalensi dismenore di Surakarta sebanyak 89,8%. Upaya untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah *Abdominal stretching exercise*. **Tujuan :** Mendiskripsikan hasil penerapan latihan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswa DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode studi kasus. Metode ini lebih berfokus pada tindakan atau perilaku yang dihasilkan, dalam metode ini variable yang diukur adalah tingkat nyeri pada remaja dengan dismenore yang telah diberikan intervensi selama 3 hari. **Hasil :** Setelah dilakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise* pada dua responden yang mengalami dismenore selama tiga hari berturut-turut menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri, skala nyeri Nn.K turun 2 dan skala nyeri Nn.N turun 3. **Kesimpulan :** Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengurangi tingkat nyeri dismenore pada mahasiswa DIII Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.  
**Kata Kunci :** *Abdominal Stretching Exercise, Dismenore, Tingkat Nyeri*