

Arum Suci Utami	Dosen Pembimbing
NimC2013018	1. Dewi Kartika Sari S.Kep., Ns., M.Kep
Program Studi Ners	2. Mursudarinah, S.KM, M.Kes
EFEKTIVITAS SENAM DISMENOIRE DAN LATIHAN <i>ABDOMINAL STRETCHING</i> TERHADAP SKALA NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 SUKOHARJO	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang: Dismenore atau nyeri haid adalah ketidaknyamanan yang dialami oleh perempuan. Keluhan yang dirasakan nyeri pada perut bagian bawah menjalar sampai ke punggung serta paha. Olahraga atau senam dismenore dan latihan <i>abdominal stretching</i> dapat menimbulkan rasa nyaman serta meningkatkan kadar <i>endorphin</i> dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Tujuan: Mengetahui Efektivitas senam dismenore dan latihan <i>abdominal stretching</i> terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo. Metode :Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian <i>Quasi Eksperiment</i> dengan rancangan <i>Non Equivalent Control Group Design</i>. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah responden 30 orang dan masing-masing group 15 orang, instrument penelitian menggunakan kuisisioner serta lembar observasi sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis dengan menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> dan <i>Uji Mann Whitney Test</i>. Hasil : hasil pengujian dengan Uji Wilcoxon yaitu 0,000 pada kelompok intervensi senam dismenore dan pada kelompok control latihan <i>abdominal stretching</i> dan <i>Uji Mann Whitney Test</i> didapatkan Z 0,721 dengan sign 0,486. Kesimpulan : Ada pengaruh senam dismenore dan latihan <i>abdominal stretching</i> terhadap skala nyeri dismenore namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara senam dismenore dan latihan <i>abdominal stretching</i>.</p>	
<p>Kata kunci :<i>Senam Dismenore, Latihan Abdominal Stretching, Nyeri Dismenore</i></p>	