

## PENGARUH *WILLIAM'S FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID PADA SISWI SMP NEGERI 5 TALANG KELAPA

Rizki Sinta Wulandari<sup>1</sup> Kamidah<sup>2</sup>  
202322086.students@aiska-university.ac.id  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Nyeri haid merupakan rasa sakit pada bagian bawah perut yang terjadi saat mengalami menstruasi. Nyeri yang terus-menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas khususnya pada remaja sehingga dapat mempengaruhi kegiatan pembelajaran bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penanganan nyeri haid penting dilakukan salah satu jenis terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid dengan menggunakan *William's Flexion Exercise* yang merupakan suatu program latihan bertujuan untuk mengulur otot-otot bagian posterior dan juga meningkatkan kekuatan otot abdominal serta lumbal bagian bawah sehingga nyeri haid dapat berkurang. **Tujuan:** mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa. **Metode:** jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-post test*. Alat ukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Jumlah sampel 20 responden. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** diperoleh rata-rata *pretest* dan *posttest* masing-masing sebesar 6,55 dan 0,70. Dari rata-rata tersebut diketahui terjadi penurunan nilai sebesar 5,85. Menunjukkan bahwa ada pengaruh nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi *William's Flexion Exercise* ditunjukkan dengan hasil Sig 0,000<0,05. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada Siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

**Kata Kunci :** *William's Flexion Exercise*, Nyeri Haid