

**PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN  
DISMINORE PADA REMAJA PUTRI  
DI KELURAHAN BALEGONDO  
KECAMATAN NGARIBOYO KABUPATEN MAGETAN**

Millda Diaz Shafa Azalia<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>

[Milldadiaz540@gmail.com](mailto:Milldadiaz540@gmail.com)

1,2 : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Remaja putri mengalami disminore dengan tingkat nyeri bervariasi mulai dari tingkat ringan hingga yang berat. Disminore disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor endokrin. Dampak dari disminore sangat beragam, diantaranya wanita menjadi tidak dapat berjalan, sulit tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi saat melakukan sesuatu, bahkan nyeri haid yang sangat parah dapat menyebabkan remaja memutuskan untuk absen/ istirahat sejenak dari sekolah maupun tempat kerja. Upaya untuk mengurangi disminore dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti abdominal stretching exercise yaitu latihan peregangan otot terutama pada bagian perut. **Tujuan :** Untuk mengetahui abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri. **Metode :** Desain penelitian menggunakan *Pre eksperimentasl* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Pengambilan sampel dengan cara *random sampling* dengan jumlah sampel 20 remaja putri yang mengalami nyeri disminore dengan diberikan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan selama 15-20 menit.. **Hasil :** Hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikan 0,000 (  $p < 0,05$  ). **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan disminore pada remaja putri. Latihan *abdominal stretching exercise* disarankan untuk mengatasi *disminore*.

**Kata Kunci :** Remaja, *Disminore*, Latihan *Abdominal Stretching Exercise*