

PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP INTESITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI DESA TOWANGSAN

Dina Ristiana¹, Ida Nur Imamah²

dinaristi.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan rasa nyeri saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat disertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, susah tidur, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi. Menurut *World Health Organization*, kejadian *dismenore* mencapai 90%. Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%. Angka kejadian kasus *dismenore* di Klaten yaitu mencapai 68,4%. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil penerapan *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri di Desa Towangsan. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus dengan menerapkan *abdominal stretching* terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. **Hasil :** Intensitas *dismenore* Nn. S skala 6 dan Nn. V skala 3 sebelum diberikan *abdominal stretching*. Intensitas *dismenore* Nn. S skala 1 dan Nn. V skala 0 setelah diberikan *abdominal stretching*. Terdapat penurunan Nn. S 5 poin dan Nn. V 3 poin. **Kesimpulan :** Terdapat perbandingan hasil akhir intensitas *dismenore* Nn. S dan Nn. V.

Kata Kunci : *Dismenore*, *Abdominal Stretching*, Remaja Putri