

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASANTRI MA'HAD
STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

Devita Verda Yushika, Winarni, Rini Widarti
STIKES 'Aisyiyah Surakarta
devitavy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Memasuki masa remaja banyak wanita mengalami masalah menstruasi, salah satunya dismenore. Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Kejadian dismenore di Indonesia tahun 2016 diperkirakan mencapai 64,52% yang terdiri 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Wanita yang mengalami dismenore mengeluhkan nyeri haid yang menyebabkan ketidak hadiran berulang disekolah maupun ditempat kerja dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Penanganan dismenore dapat dilakukan salah satunya dengan *Abdominal Stretching Exercise*, yaitu merupakan terapi latihan yang efektif dan aman karena merupakan gerakan sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. **Tujuan;** Untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada Mahasantri Ma'had STIKES 'Aisyiyah Surakarta. **Metode;** Metode *pre-experimental design* dengan teknik *one group pre-test dan post-test design*. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan di dapatkan 20 responden. Pada penelitian ini alat ukur nyeri yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. **Hasil;** Hasil uji pengaruh menggunakan *Paired Sample Test* diketahui bahwa nilai nyeri sebelum dan sesudah diberikan *Abdominal Stretching Exercise* diperoleh signifikansi sebesar $p=0,01 < 0,05$. **Kesimpulan;** Ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada Mahasantri Ma'had STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: Remaja, Dismenore Primer, *Abdominal Stretching Exercise*