

## ABSTRAK

<b>Ninda Sari Pawestri</b> <b>B2015078</b> <b>Program Studi DIII Keperawatan</b> <b>STIKES 'Aisyiyah Surakarta</b>	<b>Dosen Pembimbing :</b> <b>Annisa Andriyani, MPH</b> <b>Sri Hartutik, M.Kes</b>
<b>PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID (DISMNEOREA) PADA REMAJA DI KAMPUNG GRIYAN PAJANG LAWEYAN SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRAK</b>  <b>Latar Belakang:</b> Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, perubahan awal yang muncul yaitu pubertas. Tanda pubertas yaitu remaja akan mengalami menstruasi. Banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi salah satunya adalah <i>dismenorea</i> . <i>Dismenorea</i> adalah nyeri pada perut dan terjadi saat menstruasi. Latihan Abdominal Stretching merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan <i>dismenorea</i> . <b>Tujuan:</b> mengidentifikasi hasil penerapan Latihan Abdominal Stretching untuk menurunkan nyeri <i>dismenorea</i> di Kampung Griyan RT 04/10 Pajang, Laweyan, Surakarta tahun 2018. <b>Metode:</b> penelitian ini menggunakan study kasus dengan desain deskriptif. <b>Hasil:</b> penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum kedua responden diberikan latihan abdominal stretching kedua responden mengalami nyeri karena menstruasi dengan skala nyeri sedang (6) pada Nn. D dan nyeri sedang (5) pada Nn. R. Kemudian setelah diberikan latihan abdominal stretching selama 3 hari skala nyeri pada responden berkurang sebanyak 3 point pada Nn. D dan 3 point pada Nn. R. <b>Kesimpulan:</b> Penerapan Latihan Abdominal Stretching terbukti menurunkan <i>dismenorea</i> dan dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi penderita <i>dismenorea</i> .	
<b>Kata Kunci : Dismenorea, Abdominal Stretching</b>	