

## **PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI**

Meri Miranti, Triana Sri Hardjanti, Budi Astyandini  
Poltekes Semarang

*Dismenorhea* adalah nyeri perut saat menstruasi karena produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim pada remaja. Hasil survey tahun 2021 pada remaja usia 10-19 tahun di Provinsi Jawa Tengah gangguan *dismenorhea* dialami oleh 1.265.876 dari total remaja 2.806.480 orang. Penatalaksanaan *dismenorhea* secara farmakologi dan non farmakologi. *Abdominal stretching exercise* merupakan metode non farmakologi dengan teknik meregangkan otot *perut* dilakukan selama 10-15 menit. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorhea* pada remaja putri di SMP Negeri 29 Semarang.

Tempat penelitian di SMP Negeri 29 Semarang. Desain penelitian *pre eksperimental* dengan *pre test and post test one group design*. Populasi : remaja putri mengalami *dismenorhea* kelas VIII di SMP Negeri 29 Semarang. Teknik pengambilan sampel : *purposive sampling*. Alat pengumpulan data kuesioner skala nyeri NRS dan SOP *abdominal stretching exercise*, observasi dilakukan 2 siklus menstruasi. Uji analisa data dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian : tingkat nyeri *dismenorhea* sebelum intervensi *abdominal stretching exercise* sebagian besar tingkat nyeri sedang sebesar 63.3%, Setelah intervensi *abdominal stretching exercise* sebagian besar tingkat nyeri ringan sebesar 51.5%. Hasil uji *Wilcoxon* nilai p value 0.00 sehingga di tarik kesimpulan ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorhea* pada remaja putri.

Diharapkan remaja putri menerapkan *abdominal stretching exercise* saat terjadi *dismenorhea* untuk mengurangi rasa nyeri perut saat menstruasi.

---

**Kata kunci :** *Abdominal Streching Exercise*, Tingkat Nyeri *Dismenorhea*

Pustaka : 2013 s/d 2023