

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI AKUT DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI SMAN 1 PLERET**

Afifah Nor Khasanah¹, Yustiana Olfah², Yusniarita³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: afifahputriyadi@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu masalah haid yang dialami oleh wanita adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi atau *dismenore*. Pencegahan dapat dilakukan dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* dapat mengurangi nyeri karena saat melakukan *abdominal stretching exercise* tubuh akan memproduksi hormon endorfin yang mampu bekerja mengurangi rasa sakit sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan *abdominal stretching exercise* untuk menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Metode: Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Subyek studi kasus ini adalah dua remaja putri yang mengalami *dismenore*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan analisa data dengan membandingkan respon kedua subyek studi kasus setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* yang telah dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di SMAN 1 Pleret.

Hasil: Penurunan nyeri pada klien pertama dari nyeri skala 6 turun menjadi nyeri skala 2, dan untuk klien kedua dari nyeri skala 5 turun menjadi nyeri skala 1.

Kesimpulan: Penerapan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat nyeri haid/*dismenore* pada kedua klien.

Kata Kunci: remaja, *dismenore*, *abdominal stretching exercise*

**IMPLEMENTATION OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE
FOR ACUTE PAIN WITH DYSMENORRHEA
IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 PLERET**

Afifah Nor Khasanah¹, Yustiana Olfah², Yusniarita³
Department of Nursing Health Polytechnic Health Ministry of Yogyakarta
Tata Bumi Street No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: afifahputriyadi@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the menstrual problems experienced by women is pain in the lower abdomen during menstruation or dysmenorrhea. Prevention can be done by doing abdominal stretching exercises. Abdominal stretching exercises can reduce pain because when doing abdominal stretching exercises the body will produce endorphins which can work to reduce pain so as to create a feeling of comfort.

Objective: This case study aims to determine the results of implementation abdominal stretching exercises to reduce pain levels in adolescents women who experience dysmenorrhea.

Method: This case study uses a descriptive method. The subjects of this case study were two teenage girl who experienced dysmenorrhea. Data collection was carried out by interviews, observation, and data analysis by comparing the responses of the two case study subjects after abdominal stretching exercises which were held in February 2023 at SMAN 1 Pleret.

Result: The decrease in pain for the first client from pain scale 6 decreased to pain scale 2, and for the second client from pain scale 5 decreased to pain scale 1.

Conculsion: Implementation of abdominal stretching exercise can reduce the level of menstrual pain/dysmenorrhea in both clients.

Keywords: adolescents, dysmenorrhea, abdominal stretching exercise