

PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* PADA REMAJA PUTRI *DISMENOIRE* PRIMER DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT DI DUSUN GEDIPAN TEMANGGUNG

Anggita Nugraheni¹, Yustiana Olfah²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : anggitanugraheni0@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Usia remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Menstruasi merupakan proses runtuhnya lapisan dalam rahim dikarenakan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi yang terjadi pada remaja wanita bisa menimbulkan masalah, salah satunya yaitu nyeri haid yang berlebihan. *Dismenore* adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan nyeri haid (*dismenore*).

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan perbandingan 2 responden. Penelitian ini merupakan pengamatan atau pengambilan data mengenai penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) yang telah dilaksanakan pada bulan Januari 2024 di Dusun Gedipan Temanggung.

Hasil: Hasil penelitian ini intensitas nyeri menurun setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* 3x berturut-turut. Pada responden pertama skala nyeri turun dari berat menjadi sedang. Responden kedua skala nyeri turun dari sedang menjadi ringan.

Kesimpulan: Adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* pada pasien *dismenore*. *Abdominal stretching exercise* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

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

-
1. Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 2. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

APPLICATION OF *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* IN ADOLESCENT GIRLS WITH PRIMARY *DYSMENORRHOEA* ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS IN GEDIPAN TEMANGGUNG

Anggita Nugraheni ¹, Yustiana Olfah ²
Nursing Department, Health Polytechnic , Ministry of Health, Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden , Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: anggitanugraheni0@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a phase between childhood and adulthood in the age range between 10 and 19 years. Menstruation is the process of the lining of the uterus collapsing due to unfertilized egg cells. Menstruation that occurs in teenage girls can cause problems, one of which is excessive menstrual pain. *Dysmenorrhea* is pain or severe pain in the lower abdomen that occurs when a woman experiences her menstrual cycle. Management of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological therapy can be done with *abdominal stretching exercise* in reducing the intensity of menstrual pain.

Objective: This study aims to determine the application of *abdominal stretching exercise* on reducing the intensity of menstrual pain.

Method: This research uses a case study method with a comparison of 2 respondents. This research is an observation or data collection regarding the application of *abdominal stretching exercise* towards reducing the intensity of menstrual pain which was implemented in January 2024 in Gedipan Village, Temanggung.

Results: The results of this study decreased pain intensity after *abdominal stretching exercise* 3x in a row. For the first responders, the pain scale dropped from severe to moderate. The second respondent's pain scale dropped from moderate to mild.

Conclusion: There is an influence of *abdominal stretching exercise* in dysmenorrhea patients . *Abdominal stretching Exercise* has been proven to be effective in reducing the intensity of menstrual pain.

Key words: *adolescent girls, dysmenorrhea , abdominal stretching exercise*

-
1. D-III Nursing Student at the Yogyakarta Ministry of Health Health Polytechnic
 2. Lecturer at the Nursing Department, Health Polytechnic , Ministry of Health, Yogyakarta