

# **PENGARUH PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 10 KOTA MALANG**

Ramanda Nabila Putri<sup>1</sup>, Eko Sari Wahyuni<sup>2</sup>  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Malang  
Email : [mandabil36@gmail.com](mailto:mandabil36@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Dismenore sering terjadi pada waktu menstruasi dengan ditandai adanya rasa nyeri pada abdomen maupun panggul akibat dari kontraksi otot rahim. Kejadian dismenore cenderung terjadi pada remaja yang kurang berolahraga, sehingga vasokonstriksi terjadi yang membuat oksigen tidak dapat masuk ke pembuluh darah pada organ reproduksi. Terdapat banyak cara untuk menangani nyeri dismenore, salah satunya yaitu *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan latihan peregangan otot perut yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan torsi, sehingga mampu menurunkan nyeri dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh penerapan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri tanpa disertai dengan perlakuan lain. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperimental pretest-posttest with control group* dengan menggunakan lembar kuesioner nyeri Mc-Gill untuk mengukur intensitas nyeri dismenore. Responden yaitu remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Malang sejumlah 32 responden dengan pengambilan sampel dilakukan secara *non-probability sampling*. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya pengaruh penerapan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan dengan *p-value* < 0,001 ( $p < 0,05$ ) dari hasil *post test* kelompok kontrol dan *post test* kelompok perlakuan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian, penerapan *Abdominal Stretching Exercise* dapat menjadi salah satu metode penanganan non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri dismenore dengan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan torsi. .

**Kata Kunci :** *Abdominal Stretching Exercise*, nyeri dismenore, dismenore, intensitas nyeri