

ABSTRAK

Latar belakang: *Dismenore* merupakan rasa sakit, kram pada pinggang hingga perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari yang terjadi saat dan sebelum menstruasi. Salah satu upaya mengatasi nyeri dapat menggunakan Metode *farmakologis* dengan mengkonsumsi obat-obat *analgetik* seperti asam *mefenamat*, ibu *profen*, dan *nefroxen*. Sedangkan non *farmakologi* merupakan upaya yang dilakukan tidak menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping. Tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen yang bersifat *one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa Kelas XI Di MAN Bangkalan yang mengalami *dismenore* sejumlah 84 orang. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel 70 responden kelas XI di MAN Bangkalan dengan teknik *Purposive sampling*. Variabel *indenpenden* dalam penelitian ini adalah *Abdominal Stretching Exercise* sedangkan variabel *dependen* adalah *dismenore*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, Standart Operasional Prosedur (SOP) dan Lembar Observasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian *abdominal stretching exercise* sebagian besar mengalami nyeri skala ringan, sebagian kecil mengalami nyeri skala sedang, Dan setelah pemberian *abdominal stretching exercise* setengahnya mengalami skala tidak nyeri sebagian kecil mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. Dari Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi *p-value* 0,000 yang artinya adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri di MAN Bangkalan

Kesimpulan: Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian *Abdominal Stretching Exercise* kepada remaja putri dapat mengurangi *dismenore*. Dan diharapkan setelah melakukan *Abdominal Stretching Exercise* responden dapat menerapkan setiap mengalami menstruasi untuk mengurangi nyeri *dismenore* yang dialaminya

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise, dismenore*

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain, cramps in the waist to the lower abdomen that can interfere with daily activities that occur during and before menstruation. One of the efforts to overcome pain can be using pharmacological methods by consuming analgesic drugs such as mefenamic acid, Ibu Profen, and Nefroxen. While non-pharmacology is an effort that does not use drugs so that it does not cause side effects. The purpose of this study was to determine the effect of Abdominal Stretching Exercise on dysmenorrhea in adolescent girls.

Methods: This research is a pre-experimental study with a one-group pretest posttest design. The population in this study were all students of class XI at MAN Bangkalan who experienced dysmenorrhea as many as 84 people. The sample size in this study used the Slovin formula with a sample size of 70 respondents in class XI at MAN Bangkalan with purposive sampling technique. The independent variable in this study was Abdominal Stretching Exercise, while the dependent variable was dysmenorrhea. The instruments in this study used the Numeric Rating Scale (NRS), Standard Operating Procedures (SOP) and Observation Sheets. The analysis in this study used the Wilcoxon test.

Results: The results showed that before giving abdominal stretching exercise, most experienced mild pain, a small portion experienced moderate pain, and after giving abdominal stretching exercise, half experienced painless scale, a small portion experienced a decrease in pain to mild pain. From the results of the analysis using the Wilcoxon test with a significance value of p -value 0.000, which means that there is an effect of abdominal stretching exercise on dysmenorrhea in adolescent girls at MAN Bangkalan

Conclusion: Based on the description above, it can be concluded that giving Abdominal Stretching Exercise to adolescent girls can reduce dysmenorrhea. And it is hoped that after doing the Abdominal Stretching Exercise, the respondent can apply it every time they experience menstruation to reduce the pain of dysmenorrhea they experience

Keywords: Abdominal Stretching Exercise, dysmenorrhea