

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2022
Diva Yhuna Aprilla
010118A043

Perbedaan *Dismenorea* Sebelum dan Setelah Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada Remaja Putri Remakres Blok II di Desa Klepu

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid (*dismenorea*) merupakan keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan *hormone protaglandin* dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri, bila nyeri tidak segera diatasi akan mengakibatkan kerugian bagi remaja, maka dari itu perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada usia remaja.

Metode: penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian *preexperiment design* dan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Populasi penelitian ini yaitu remaja putri yang sedang menstruasi dan mengeluhkan nyeri. Teknik pengambilan sample menggunakan metode *purposive sampling* berjumlah 41 responden. Alat ukur penelitian ini yaitu *Numerical Rating Scale*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon.

Hasil: Nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya ada perbedaan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri.

Saran: Bagi responden agar dapat memanfaatkan ilmu yang telah didapat dan menyebar luaskan kepada teman sebayanya, sehingga saat nyeri haid terjadi dapat mengatasi menggunakan *exercise* ini. Dan diharapkan latihan ini dapat selalu dilakukan secara rutin agar remaja putri tidak mengalami *dismenorea*.

Kata Kunci: Remaja, *Abdominal Stretching Exercise*, *Dismenoraee*.