PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP SKALA *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS NGORESAN

Anggun Arliantika Sadela[1], Siti Fatmawati[2]

anggunarlian@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja putri sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar, serta menurunkan kualitas hidup. Di Indonesia kejadian *dismenore* mencapai 64,25%, sedangkan Jawa Tengah prevalensinya sekitar 56% dan di Surakarta mencapai 89,8%. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri *dismenore* adalah *abdominal stretching exercise*. **Tujuan :** Penerapan ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil skala *dismenore* setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Puskesmas Ngoresan **Metode :** Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua remaja putri yang mengalami *dismenore*. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 10-15 menit, satu kali sehari selama tiga hari. **Hasil :** Sebelum dilakukan intervensi, Nn. A mengalami nyeri berat dengan skala 7 dan Nn. B skala 5. Setelah penerapan *abdominal stretching exercise* selama tiga hari, skala nyeri menurun menjadi 4 pada Nn. A dan 2 pada Nn. B**. Kesimpulan :** Penelitian ini menunujukkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan skala *dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci : *Dismenore, abdominal stretching exercise, remaja putri*