

**PEMBERIAN ABDOMINAL STRECHING TERHADAP NYERI
DISMENORE DI SMK PGRI 1 GANTAR KABUPATEN
INDRAMAYU TAHUN 2024**

**DWI NURMAYA
211FI01003**

Program studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Tingginya angka *Dismenore* di Indonesia tercatat sebanyak 72.89% *Dismenore primer* dan 21.11% *Dismenore sekunder* dan di Jawa Barat angka kejadian *Dismenore* sebanyak 54.9% , *Dismenore* ini berpengaruh pada aktivitas sehari-hari khususnya bagi remaja putri adapun gangguannya seperti sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk sekolah atau perkuliahan emosionalnya tidak stabil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh nyeri *Dismenore* sebelum pemberian *abdominal stretching* dan sesudah pemberian *abdominal stretching*, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan *pre-eksperimental* dengan dua kali penilaian yakni *pre test post test*, populasi yang digunakan yaitu 108 remaja putri dengan *dismenore*, perhitungan sampel dengan menggunakan rumus Slovin di dapatkan hasil 30 responden dan Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner NRS. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh dengan, $p < 0.05$ yang berarti bahwa *abdominal stretching* efektif untuk menurunkan nyeri *Dismenore* di SMK PGRI 1 Gantar Kabupaten Indramayu 2024. *Abdominal stretching* ini menekan otot perut meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan *fleksibilitas* sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot di sekitar perut yang dapat menyebabkan nyeri berkurang. Pada penelitian ini diharapkan remaja putri dapat menerapkan *abdominal stretching* ini untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci: *Abdominal Stretching*, nyeri *Dismenore*, skala NRS

ABDOMINAL STRECHING FOR DYSMENORRHEA AT SMK PGRI 1 GANTAR, INDRAMAYU REGENCY IN 2024

**DWI NURMAYA
211FI01003**

*DIII Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

The high number of Dysmenorrhea in Indonesia was recorded at 72.89% primary Dysmenorrhea and 21.11% secondary Dysmenorrhea and in West Java the incidence of Dysmenorrhea was 54.9%, Dysmenorrhea affects daily activities, especially for adolescent girls, the disorders include difficulty concentrating, often absent from school or lectures, and emotional instability. This study aims to analyze the effect of Dysmenorrhea pain before and after abdominal stretching, this study uses a quantitative method using pre-experimental with two assessments, namely pre-test post-test, the population used was 108 adolescent girls with dysmenorrhea, sample calculation using the Slovin formula got result 30 respondent and the sampling technique using purposive sampling, this research instrument used the NRS questionnaire. The results showed that there was an effect with, $p < 0.05$ which means that abdominal stretching is effective in reducing Dysmenorrhea pain at SMK PGRI 1 Gantar, Indramayu Regency 2024. Abdominal stretching This presses the abdominal muscles to increase muscle strength, endurance, and flexibility so that it can improve blood and oxygen circulation in the muscles around the stomach which can reduce pain. In this study, it is hoped that young women can apply this abdominal stretching to reduce menstrual pain.

KEYWORDS:*Abdominal stretching, dysmenorrhea pain, NRS Scale*