

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR, JUNI 2022**

IKVINA SAADATUL LAILAH, NIM: E.1915401024

**PENATALAKSANAAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK
MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI**

ABSTRAK

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri selama masa menstruasi, yang ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim. Abdominal stretching exercise dapat meningkatkan kekuatan otot, kelenturan otot, meningkatkan relaksasi fisik dan mental, serta mengurangi nyeri saat menstruasi. Tujuan asuhan ini adalah untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. Asuhan ini dilakukan pada remaja putri yang sedang mengalami *dismenore* pada hari ke-1, ke-2 dan ke-3 gerakan ini diberikan selama 10-15 menit dalam 3 hari berturut-turut, kemudian melakukan evaluasi setelah dilakukan asuhan *abdominal stretching exercise*. Pengukuran skala nyeri menggunakan skala numerik (NRS). Subjek asuhan ini yaitu 5 remaja putri yang berusia 17-20 tahun di TPMB Bd. E. Dari hasil asuhan ini menunjukkan bahwa terdapat skala nyeri sebelum dan setelah diberikan penatalaksanaan *abdominal stretching exercise*, skala yang paling rendah sebelum dilakukannya asuhan adalah 4, dan skala nyeri paling tinggi adalah 5, dengan rata-rata 4,6 termasuk kedalam kategori sedang. Setelah dilakukan *abdominal srestching* terdapat skala nyeri terendah adalah 1 dan skala nyeri tertinggi yaitu 3 yang termasuk kedalam kategori ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* ini dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : dismenore, remaja putri, *abdominal stretching*

Daftar pustaka : 14 (2016 – 2022)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE STUDY
PROGRAM DIPLOMA III MIDWIFERY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF TASIKMALAYA
FINAL PROJECT REPORT, JUNE 2022**

IKVINA SAADATUL LAILAH, NIM : E.1915401024

***MANAGEMENT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TO REDUCE
DYMENORORE IN ADOLESCENT GIRL***

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by adolescent girls during menstruation, which is characterized by cramping pain in the lower abdomen caused by uterine muscle contractions. Abdominal stretching exercise can increase muscle strength, muscle flexibility, increase physical and mental relaxation, and reduce pain during menstruation. The aim of this care is to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. This care is carried out on adolescent girls who are experiencing dysmenorrhea on the 1st, 2nd and 3rd days. This movement is given for 10-15 minutes in 3 consecutive days, then evaluates after the abdominal stretching exercise care. Measurement of pain scale using a numerical scale (NRS). The subjects of this care are 5 adolescent girls aged 17-20 years at TPMB Bd. E. From the results of this care, it shows that there is a pain scale before and after the administration of abdominal stretching exercise is given, the lowest scale before the treatment is 4, and the highest pain scale is 5, with an average of 4.6 included in the moderate category. After abdominal stretching, the lowest pain scale is 1 and the highest pain scale is 3 which is included in the mild category. So it can be concluded that this abdominal stretching exercise can reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords : *dysmenorrhea, adolescent girls , abdominal stretching*

Bibliography : *14 (2016 – 2022)*