

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR, JUNI 2023**

**JIHAN ANNISA FARADIBA  
NIM E2015401006**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA REMAJA  
PENATALAKSANAAN *ABDOMINAL STRETCHING*  
*EXERCISE* UNTUK MENGURANGI DISMENOREA PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI**

**ABSTRAK**

Dismenorea secara signifikan berdampak negatif pada remaja putri karena mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia angka prevalensi Dismenorea primer mencapai 54,89%. Tujuan asuhan ini adalah untuk mengurangi dismenorea pada remaja putri. Asuhan ini dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi sebanyak 3 kali selama 7 hari dengan selang waktu 1 hari dengan durasi 15 menit, kemudian melakukan evaluasi setelah dilakukan asuhan *Abdominal Stretching Exercise* pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah asuhan menggunakan Numerik Rating Scale (NRS). Subjek asuhan ini yaitu 5 remaja putri yang berusia 14-16 tahun di TPMB V. Dari hasil asuhan *Abdominal Stretching Exercise* ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya asuhan dengan rata-rata 5,4 termasuk kedalam kategori (nyeri sedang), setelah dilakukan asuhan dengan rata-rata 2,4 termasuk kedalam kategori (nyeri ringan). Maka dapat disimpulkan bahwa *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Di harapkan latihan ini bisa menjadi kegiatan rutin bagi remaja putri karena sangat bermanfaat bagi mereka.

**Kata Kunci** : dismenorea, remaja putri, *abdominal stretching*.

**Daftar Pustaka** : (2019 – 2022). Jurnal 11, Buku 2.

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
PROGRAM DIPLOMA III MIDWIFERY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA  
FINAL PROJECT REPORT, JUNE 2023**

**JIHAN ANNISA FARADIBA  
NIM E2015401006**

**MIDWIFERY CARE FOR TEENAGERS  
MANAGEMENT OF ABDOMINAL STRETCHING  
EXERCISES TO REDUCE PRIMARY DYSMENORRHEA  
IN ADOLESCENT GIRLS**

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea has a significant negative impact on adolescent girls because it interferes with daily activities. In Indonesia, the prevalence rate of primary dysmenorrhea reaches 54.89%. The aim of this care is to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. This care was carried out 1 week before menstruation 3 times for 7 days with an interval of 1 day with a duration of 15 minutes, then evaluation was carried out after abdominal muscle stretching exercises measuring pain scales before and after care using a Numerical Rating Scale (NRS). The subjects of this care were 5 adolescent girls aged 14-16 years at TPMB V. From the upbringing of the Abdominal Stretching Exercise it shows that before care was carried out with an average of 5.4 included in the category (moderate pain), after care was carried out with an average average 2.4 included in the category (mild pain). So it can be concluded that Abdominal Stretching Exercise can reduce the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. It is hoped that this exercise will become a routine activity for adolescent girls because it is very beneficial for them.*

**Keywords :** *dysmenorrhea, adolescent girls, abdominal stretching.*

**Bibliography :** *(2019 – 2022). Journal 11, Book 2.*