

ABSTRAK

Di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore merupakan rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi akibat kadar prostaglandin yang meningkat di dalam tubuh, yang menyebabkan ketidaknyamanan pada wanita seperti pusing, nyeri punggung, nyeri perut bawah, dan lain-lain, dampak dari dismenore ini yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan cara non farmakologi salah satunya dengan abdominal stretching exercise. latihan abdominal *stretching* atau peregangan perut sangat mudah dilakukan, tidak mengeluarkan biaya, dan tanpa efek samping negatif. Latihan abdominal *stretching* adalah latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid yang dilakukan pada saat dismenore untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot yang dilakukan selama 10 menit. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui efektivitas abdominal *stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Metode penelitian ini adalah telaah pustaka dengan mengkaji 5 artikel penelitian. Hasil telaah pustaka mengungkapkan bahwa abdominal *stretching* salah satu cara mengurangi nyeri dismenore non farmakologis pada remaja sangat efektif, dan mudah untuk dilakukan. Simpulan efektivitas abdominal *stretching exercise* dapat menurunkan nyeri dismenore secara signifikan.

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

ABSTRACT

In Indonesia, 64.25% consisted of 54.89% of primary dysmenorrhea and 9.36% of secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation due to increased prostaglandin levels in the body, which causes discomfort in women such as dizziness, back pain, lower abdominal pain, and others, the impact of this dysmenorrhea is that it can disrupt daily activities. Management of dysmenorrhea can be done by non-pharmacological methods, one of which is abdominal stretching exercise. Abdominal stretching or stretching the abdomen is very easy to do, does not cost money, and without negative side effects. Abdominal stretching exercises are stretching exercises in maintenance and develop flexibility or flexibility in the abdominal area to reduce the intensity of menstrual pain that is done during dysmenorrhea to increase muscle strength, endurance and muscle flexibility for 10 minutes. This study aims to determine the effectiveness of abdominal stretching exercise to reduce the intensity of pain in dysmenorrhea in young women. This research method is literature review by reviewing 5 research articles. The results of the literature review reveal that abdominal stretching is one way to reduce the pain of non-pharmacological dysmenorrhea in adolescents is very effective, and easy to do. Conclusions about the effectiveness of abdominal stretching exercise can significantly reduce dysmenorrhea pain.

Keywords : *Dysmenorrhea, abdominal, stretching, exercise*

