

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, 01 Juni 2021

Zakiyya Marwaa

**EFEKTIVITAS *ABDOMINAL STRETCH EXERCISE* PADA REMAJA
PUTRI UNTUK MENURUNKAN NYERI HAID**

(*LITERATUTRE REVIEW*)



Abstrak

xv + 55 halaman + 2 tabel + 4 lampiran

nyeri haid adalah gangguan menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit di daerah perut maupun panggul yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan selama menstruasi yang dapat dialami oleh beberapa wanita. salah satu cara *exercise* untuk menurunkan nyeri haid yaitu *abdominal stretching exercise*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berdasarkan literature review efektifitas *abdominal stretching exercise* pada remaja putri untuk menurunkan nyeri haid dalam literature review. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review, dengan menggunakan *search engine Google Scholar, Jurnal Sage, dan ProQuest*. Populasi literature review ini terdiri dari 271 populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 10 artikel jurnal yang diperoleh dari 2016-2021. Hasil penelitian setelah memberikan *abdominal stretching exercise* dapat dilakukan 3 hari sebelum haid pertama dengan durasi 15-20 menit, menunjukkan bahwa ada efektivitas terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri ringan (1-3). Kesimpulan bahwa memberikan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri menunjukkan bahwa ada efektivitas terhadap penurunan intensitas nyeri haid dengan skala nyeri ringan. Saran dari penelitian literature review ini dapat menjadikan referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid melalui pendidikan kesehatan.

Kata Kunci : *Abdominal Stretch, Remaja Putri, Nyeri Haid*

Kepustakaan : 27 (2008-2020)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA
HEALTH SCIENCE FACULTY
BACHELOR OF NURSING

Minitthesis, 01 June 2021

Zakiyya Marwaa

***THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL STRETCH EXERCISE IN
ADOLESCENT WOMEN TO REDUCE MENTAL PAIN
(LITERATUTRE REVIEW)***

Abstract

xvi + 55 page + 1 tables + 4 attachements

Menstrual pain is a menstrual disorder characterized by pain in the abdomen or pelvis that can interfere with activity and require treatment during menstruation that can be experienced by some women. One way exercise to reduce menstrual pain is abdominal stretching exercise. The purpose of this study is to find out based on literature review of the effectiveness of abdominal stretching exercise in young women to lower menstrual pain in literature review. The method used in this study is literature review, using Google Scholar search engines, Sage Journal, and ProQuest. Literature review population consists of 271 population and this research sample amounted to 10 journal articles obtained from 2016-2021. The results of the study after giving abdominal stretching exercise can be done 3 days before the first menstruation with a duration of 15-20 minutes, showing that there is an effectiveness against decreasing the intensity of menstrual pain with a scale of mild pain (1-3). The conclusion that giving abdominal stretching exercise to decreased menstrual pain in young women shows that there is an effectiveness against decreasing the intensity of menstrual pain with a scale of mild pain. The advice from this literature review study could make a review in nursing care for young women who experience menstrual pain through health education.

Keywords : ***Abdominal Stretch, Young Women, Menstrual Pain.***

Literature : ***27 (2008-2020)***