

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
Laporan Tugas Akhir, April 2021**

**Alpia Rahmawati Suganda
NIM : E1815401022**

**EFEKTIFITAS *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENORE PADA REMAJA
PUTRI**

ABSTRAK

Desminore merupakan rasa nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi yang sangat menyiksa bagi wanita. Untuk mengatasinya kondisi seperti ini salah satunya dengan melakukan latihan abdominal stretching exercise membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan merileksasikan otot-otot uterus, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob (seperti glikolisis dan glinekogenolisis) yang akan menghasilkan asam laktat, dimana jika terjadi penumpukan asam laktat akan menyebabkan kelehan, nyeri atau kram pada otot. Laporan ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pada nyeri desminore secara non-farmokologi. Dalam metode yang dilakukan adalah studi literatur dengan mengkaji 6 artikel penelitian. Pencarian jurnal artikel secara elektronik dengan menggunakan database google scholar. Dengan dilakukannya abdominal stretching exercise kurang lebih 10-15 menit selama 2 hari dilakukan pada hari pertama dan kedua menstruasi bagi wanita yang mengalami menstruasi akan meredakan nyeri menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. Hasil study literature mengungkapkan bahwa manajemen untuk mengurangi nyeri desminore yaitu dengan teknik *abdominal stretching exercise*.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching Exercise, Desminorrhea, Non-Farmakologi*
Kepustakaan: 2017-2020

**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF TASIKMALAYA
THE STUDIES DIPLOMA OF MIDWIFERY
The Final Project, April 2021**

**Alpia Rahmawati Suganda
NIM : E1815401022**

**THE EFFECTIVENESS OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON
THE REDUCTION OF DESMINORRE PAIN INTENSITY ADOLESCENT
WOMEN**

ABSTRACT

Desminorrhea is pain that occurs before or during menstruation which is very torturous for women. To overcome this condition, one of them is by doing abdominal stretching exercises to help increase blood perfusion to the uterus and relax the uterine muscles, so that anaerobic metabolism (such as glycolysis) does not occur. and glinecogenolysis) which will produce lactic acid, where if there is a buildup of lactic acid it will cause fatigue, pain or cramps in the muscles. This report aims to determine the non-pharmacological management of desminorrhea pain. The method used is a literary study by examining 6 research articles. Search for journal articles electronically using the google scholar database. By doing an abdominal stretching exercise of approximately 10-15 minutes for 2 days performed on the first and second day of menstruation for women experiencing menstruation, it will relieve pain, result in relaxation and improve circulation. The results of a literature study reveal that management to reduce desminore pain is by using *abdominal stretching exercises*.

Kata Kunci : *Abdominal Stretcthing Exercise, Desminorrhea, Non farmokologi*
Kepustakaan: 2017-2020