

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *ABDOMINAL STRETCHING* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 SUMENEP

Oleh: Ayu Ilmi Juliansari

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Disebut disminorea primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan disebut dismenorea sekunder jika penyebabnya kelainan kandungan. Dismenorea sekunder lebih jarang ditemukan dan terjadi pada 25% Wanita yang mengalami disminorea. Penyebab disminorea sekunder adalah endometriosis, fibroid, adenomyosis, peradangan tuba fallopi. tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sumenep.

Desain penelitian ini menggunakan desain *experimental* dengan rancangan penelitian *quasi-eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswi remaja putri yang mengalami nyeri disminorea di SMA Negeri 2 Sumenep sebanyak 95 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 53 responden penderita nyeri dismenorea menggunakan kuisisioner NRS (*Numeric Pain Rating Scale*). Teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi intervensi pada kelompok perlakuan hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri ringan sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang, sesudah diberikan intervensi latihan *Abdominal Stretching* hampir seluruhnya kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mengalami skala nyeri ringan. Hasil analisa terhadap perilaku sebelum dan sesudah intervensi didapatkan  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05) dan pada kelompok control  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05). Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Sumenep.

**Kata kunci :** Dismenorea, Latihan *Abdominal Stretching*

**ABSTRAK*****THE EFFECT OF ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE ON  
REDUCING DYSMENORRHEA PAIN ADOLESCENT GIRLS AT SMA  
NEGERI 2 SUMENEP***

***By: Ayu Ilmi Juliansari***

*Dysmenorrhea is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. It is called primary dysmenorrhea if no underlying cause is found and secondary dysmenorrhea is called if the cause is uterine abnormalities. Secondary dysmenorrhea is less common and occurs in 25% of women with dysmenorrhea. Causes of secondary dysmenorrhea are endometriosis, fibroids, adenomyosis, inflammation of the fallopian tubes. The purpose of this study was to determine the effect of Abdominal Stretching on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 2 Sumenep.*

*The research design used an experimental design with a quasi-experimental research design. The population in this study were all 95 female adolescent girls who experienced dysmenorrhea pain at SMA Negeri 2 Sumenep, with a total sample of 53 respondents with dysmenorrhea pain using the NRS (Numeric Pain Rating Scale) questionnaire. The sampling technique is purposive sampling. Data collection using questionnaires and data analysis using the Wilcoxon test.*

*The results showed that before being given the intervention in the treatment group, almost half of the respondents experienced mild pain while in the control group most of them experienced moderate pain, after being given the Abdominal Stretching exercise intervention, almost all of the treatment group and control group experienced mild pain scale. The results of the analysis of behavior before and after the intervention obtained value = 0.000 ( $p$  value < 0.05) and in the control group value = 0.000 ( $p$  value < 0.05). This means that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, which means that there is an effect of Abdominal Stretching Exercises on Reducing Dysmenorrhea Pain in Young Women at SMA Negeri 2 Sumenep.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Abdominal Stretching Exercise*