

Bandung Ministry of Health Health Polytechnic

Nursing Studi Program (Bogor Campus) Third Diploma Program

Desti

NIM. P17320321088

Application of abdominal stretching exercises to reduce the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls aged 13-15 years at SMPN 6 Bogor City

I-xiv + 96 pages, V CHAPTER, 9 tables, 11 figures, 13 appendices

ABSTRACT

Some teenage girls who are approaching menstruation experience a series of unpleasant symptoms, both physical and psychological, which are usually called premenstrual syndrome (PMS). One of the symptoms is menstrual pain or also known as dysmenorrhea or also called "painful period". In Indonesia, as many as 55% of working age women suffer from menstrual pain problems, and the prevalence of dysmenorrhea is 64.25%, of which 54.89% have primary dysmenorrhea, and 9.36% are estimated to experience secondary dysmenorrhea. This case study aims to find out how to apply abdominal stretching exercises to reduce the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in adolescent girls aged 13-15 years. This case study uses a descriptive case study design with a pre-experimental one group pre test-post test design method using a numerical rating scale instrument. The results of the case study showed that 4 female adolescent respondents met the inclusion criteria, with the results of this case study showing that the application of abdominal stretching exercise could reduce the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMPN 6 Bogor City. Abdominal stretching exercise therapy can be used as a simple exercise that can provide many benefits for the body, one of which is as a non-pharmacological therapy to reduce the intensity of menstrual pain.

Key words : *Teenagers, Dysmenorrhea, Abdominal stretching exercise*

Bibliography : *35 sources (2014-2023)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Desti

NIM. P17320321088

Penerapan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 6 Kota Bogor

I-xiv + 96 halaman, V BAB, 9 tabel, 11 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Beberapa remaja putri yang menjelang menstruasi mengalami serangkaian gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang biasa disebut dengan sindrom pramenstruasi (PMS). Salah satu gejalanya yaitu nyeri haid atau disebut juga dengan dismenore atau disebut juga dengan "*painful period*". Di Indonesia, sebanyak 55% wanita usia kerja menderita masalah nyeri haid, dan prevalensi dismenore sebesar 64,25%, dimana 54,89% diantaranya merupakan dismenore primer, dan 9,36% diperkirakan mengalami dismenore sekunder. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13-15 tahun. Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan metode *pre eksperiment one group pre test-post test desain* menggunakan instrumen *numeric rating scale*. Hasil studi kasus didapatkan 4 responden remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi dengan hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bogor. Terapi *abdominal stretching exercise* dapat dijadikan salah satu olahraga sederhana yang dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh salah satunya yaitu sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri haid.

Kata kunci : Remaja, Dismenore, *Abdominal stretching exercise*

Daftar pustaka : 35 sumber (2014-2023)