PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN, FAKULTAS KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Penelitian, Desember 2025

R. Veny Zulaini, Ns. Angga Arfina, M.Kep , Ns. Sri Yanti, M.Kep, Sp.Kep.M.B, Ns. Cindy Febriyeni, M. Kep,Sp.Kep.A
Pengaruh Teknik *William Flexion Exercise* terhadap Skala Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) Primer pada Siswi SMA Negeri 2 Pekanbaru

x + 18 halaman + 4 tabel + 8 lampiran

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus pada remaja. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah teknik *william flexion exercise*, yaitu latihan fisik yang dirancang untuk memperkuat otot-otot panggul dan perut bawah, sehingga membantu mengurangi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap skala nyeri haid (*dysmenorrhea*) primer pada siswi SMA Negeri 2 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain *Quasy-Eksperimental* dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian ini terdiri dari 33 responden yang mengalami dismenore primer, yang dipilih menggunakan sesuai dengan kriteria inklusi yaitu responden dengan nyeri haid pada hari pertama. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025 di hari Senin pada pukul 09.00-12.30 WIB. Instrumen penelitian menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan SOP. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata skala nyeri haid pada responden adalah 5,70, sedangkan setelah dilakukan teknik *william flexion exercise*, rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3,82. Uji *Paired T-Test* menunjukkan nilai p= 0,000 <0,05, yang berarti terdapat perbedaan rerata skala nyeri secara signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Teknik *william flexion exercise* terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri haid (*dysmenorrhea*) primer pada responden. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk edukasi dan penerapan teknik ini sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi dismenore. Bagi pelayanan kesehatan teknik william flexion exercise ini dapat dijadikan sebagai peluang tindakan mandiri keperawatan yang dapat diimplementasikan di poli kebidanan.

Kata kunci : *william flexion exercise*, dismenore primer, remaja.
Daftar Bacaan : 40 (2020-2025)

BACHELOR OF NURSING PROFESSIONAL PROGRAM, FACULTY OF NURSING PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

Research, December 2025

R. Veny Zulaini, Ns. Angga Arfina, M.Kep, Ns. Sri Yanti, M.Kep, Sp.Kep.M.B, Ns. Cindy Febriyeni, M. Kep,Sp.Kep.A

The Effect of *William Flexion Exercise* Technique on Menstrual Pain Scale (*Dysmenorrhea*) in Female Students of SMA Negeri 2 Pekanbaru

x+ 18 schemes + 4 tables + 8 appendixes

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is menstrual pain caused by increased prostaglandin production, leading to uterine contractions in adolescents. One non-pharmacological method that can be used to reduce menstrual pain is the William Flexion Exercise, a physical exercise designed to strengthen the pelvic and lower abdominal muscles, thereby helping to alleviate pain. This study aims to determine the effect of the William Flexion Exercise on the primary dysmenorrhea pain scale in female students of SMA Negeri 2 Pekanbaru. This research employs a quantitative approach with a quasi-experimental design using a pre-test and post-test method. The study sample consists of 33 respondents experiencing primary dysmenorrhea, selected based on inclusion criteria, namely those experiencing menstrual pain on the first day. The study was conducted on Monday, February 10, 2025, from 09:00 to 12:30 WIB. The research instruments used include the Numeric Rating Scale (NRS) and Standard Operating Procedures (SOP). Data analysis was performed using the Paired T-Test. The results showed that before the intervention, the average menstrual pain scale among respondents was 5.70, while after performing the William Flexion Exercise, the average pain scale decreased to 3.82. The Paired T-Test analysis resulted in a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference in the mean pain scale before and after the intervention. This study confirms that the William Flexion Exercise is effective in reducing the primary dysmenorrhea pain scale among respondents. These findings can serve as a basis for education and the implementation of this technique as a non-pharmacological alternative for managing dysmenorrhea.

Keywords: william flexion exercise, primary dysmenorrhea, adolescents.
References: 40 (2020-2025)