

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2023

Cindiana Dewi

Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru

Xii + 45 halaman + 8 tabel + 10 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi terjadinya *dismenore* di Dunia rata-rata lebih besar dari 50%. Di Amerika Serikat sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%, sedangkan Indonesia sekitar 55%. *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami saat masa remaja. Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan pengobatan Non-Farmakologi yaitu dengan *Abdominal Stretching*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan *Abdominal Stretching*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dilakukan pada tanggal 30 Mei - 10 Juni di SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata skala nyeri responden setelah melakukan *Abdominal Stretching* turun, yang bisa dilihat dari hasil mean *pretest* dan *posttest* yaitu 5.33 turun menjadi 3.27. Hasil uji T diperoleh hasil p value 0,000. Artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Untuk itu disarankan kepada pihak sekolah terutama guru BK untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri *dismenore*.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching, Dismenore, Nyeri*

Daftar Pustaka : 30 Referensi

DIII NURSING STUDY PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, July 2023

Cindiana Dewi

Effect of *Abdominal Stretching* on Reducing The Scale of *Dysmenorrhea* Pain in Adolescent Girls at SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru

Xii + 45 pages + 8 tables + 10 figures + 10 attachments

ABSTRACT

The prevalence of *dysmenorrhea* in the World is on average greater than 50%. In the United States it is about 60%, in Sweden it is about 72%, while Indonesia is about 55%. *Dysmenorrhea* is one of the most common gynecological problems experienced during adolescence. Treatment of *dysmenorrhea* can be done with Non-Pharmacological treatment, namely with *Abdominal Stretching*. The purpose of this study was to determine the scale of *dysmenorrhea* pain before and after *abdominal stretching*. This type of research is quantitative using the *Quasy design Experiments with a one group pretest-posttest* approach were conducted on May 30 - June 10 at SMA Plus Bina Bangsa Pekanbaru with a total of 15 respondents. The results of this study obtained the average pain scale of respondents after doing *Abdominal Stretching* down, which can be seen from the results of the mean pretest and posttest, which is 5.33 down to 3.27. The result of the T test is obtained a p value of 0.000. This means that there is an influence of *Abdominal Stretching* before and after the intervention. For this reason, it is recommended to the school, especially BK teachers, to provide health education about *dysmenorrhea* pain.

Keywords : *Abdominal Stretching, Dysmenorrhea, Pain*

Bibliography : 30 References