

**PENERAPAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISES DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI DI GAMPONG KUTA ALAM KECAMATAN KUTA ALAM KOTA BANDA ACEH**

*Application Of Abdominal Stretching Exercises In Reducing The Scale Of Menstrual Pain (Dysmenorrhea) In Adolescent Girls In Kuta Alam Village Kuta Alam District, Banda Aceh City*

*<sup>1</sup>Sukriyah, <sup>2</sup>Syarkawi, <sup>3</sup>Melafilani S, <sup>4</sup>Aulia Akmal, <sup>5</sup>Rizaldi Nanda Wiguna*

*Akademik Keperawatan Kesdam Iskandar Moda Banda Aceh*

*Email: umisyukriyah7@gmail.com*

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa peraliran antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Seringkali permasalahan yang sering di alami remaja adalah dismenore. Dismenore adalah nyeri yang timbul pada saat menstruasi, biasanya ditandai dengan gejala seperti mual, muntah sakit punggung, sakit kepala, sakit sendi, dan rasa kram pada abdomen bawah. Salah satu cara mengatasinya adalah *abdominal stretching exercises*. *Abdominal stretching exercises* yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, merelaksasikan fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini menggunakan lembar *informed consent*, lembar observasi, lembar pengkajian, skala nyeri NRS, dan SOP Abdominal stretching exercises. Penelitian ini dilakukan pada 2 orang remaja putri dengan dismenore di Gampong Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tanggal 22 Maret 11 April 2025. Hasil penelitian menunjukan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan intervensi pada subjek 1 yaitu 5 (sedang) dan pada subjek II yaitu 4 (sedang). Skala nyeri setelah dilakukan intervensi pada subjek 1 yaitu 2 (ringan) dan pada subjek II yaitu 1 (ringan). Penerapan *Abdominal stretching exercises* efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri dengan dismenore. Diharapkan *Abdominal stretching exercises* dapat dijadikan salah satu intervensi untuk menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri dengan dismenore.

**Kata kunci:** *Abdominal stretching exercises, Dismenore, Nyeri*

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. Dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescents. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation, usually characterized by symptoms such as nausea, vomiting, backache, headache, joint pain, and lower abdominal cramps. One way to address this is through abdominal stretching exercises. Abdominal stretching exercises can be done to increase muscle strength, promote physical relaxation, enhance body awareness, reduce muscle tension (cramps), reduce muscle pain, and alleviate menstrual pain. This research is descriptive with a case study approach. The study used an informed consent form, observation sheet, assessment sheet, NRS pain scale, and standard operating procedures (SOP) for abdominal stretching exercises. This study was conducted on 2 female adolescents with dysmenorrhea in Gampong Kuta Alam, Banda Aceh City on March 22-April 11, 2025. The results showed that the pain scale before the intervention in subject 1 was 5 (moderate) and in subject II was 4 (moderate). The pain scale after the intervention in subject 1 was 2 (mild) and in subject II was 1 (mild). The application of abdominal stretching exercises was effective in reducing the pain scale in female adolescents with dysmenorrhea. It is hoped that abdominal stretching exercises can be used as an intervention to reduce the scale of menstrual pain in female adolescents with dysmenorrhea.*

**Keyword :** *Abdominal stretching exercises, Dismenore, Pain*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peliharannya antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menjelang awal masa muda, akan menjumpai berbagai perubahan yang mencolok baik secara aktual maupun mental. Anak perempuan biasanya memasuki masa pubertas antara usia 10 dan 14 tahun, sedangkan anak laki-laki biasanya memasuki masa pubertas antara usia 12 dan 15 tahun.

*Dismenore* adalah nyeri yang timbul pada saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. disertai gejala lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah dan diare, gejala akan semakin jelas pada *dismenorea* berat (Winkanda, 2014).

Data *World Health Organization*, di perkirakan kejadian *dismenore* adalah sebanyak 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenore*, dengan 10-16% menderita *dismenore* sekunder dan besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita *dismenore* primer (WHO.,2020). Sementara di Indonesia angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebanyak 64,25% yang terdiri dari dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Charla & Bingan, 2020). Saat *dismenore* hanya 16,2-19,41% yang berkonsultasi ke profesional kesehatan. Lebih dari setengah (46,3-53,7%) menahan rasa sakit dan hanya 36,5%-37,70% dari mereka

menggunakan obat-obatan (Nadine dkk., 2020).

Di Provinsi Aceh angka kejadian *dismenore* sebanyak 85% mengeluhkan nyeri menstruasi dan lamanya nyeri menstruasi bervariasi antara 1 hingga 5 hari dengan mayoritas nyeri menstruasi berlangsung selama 1 hari (57,5%) (Riskesdas., 2022).

*Dismenore* apabila tidak diatasi akan mengakibatkan komplikasi seperti fisik (nyeri, mual, diare/sembelit, kram), emosi/psikologis (depresi, ansietas, iritasi) dan lainnya (absen sekolah/kerja, kualitas hidup menurun, hubungan terganggu) (Ani dkk., 2022). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam mengatasi *dismenore* secara non farmakologis yaitu dengan terapi *Abdominal stretching Exercise* (Aldriana, 2021).

*Abdominal stretching* adalah latihan peregangan dalam memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri haid (*dismenore*). Latihan *abdominal stretching* dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri haid dengan cara menggerakkan panggul, posisi lutut – dada, dan latihan pernapasan dada dapat bermanfaat untuk mengurangi nyeri haid (Nisak, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Lestari, sebelum diberikan intervensi *Abdominal Stretching Exercise* hasil pre-test diketahui skala nyeri rentang (5-6), setelah diberikan

intervensi *Abdominal Stretching Exercise* menunjukkan pada skala nyeri rata-rata menjadi 2 (Lestari., 2023).

Berdasarkan hasil survei data awal yang dilakukan di Gampong Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tanggal 25-27 februari 2025, didapatkan bahwa jumlah remaja 27 orang (11 remaja laki-laki dan 16 remaja perempuan). Hasil wawancara pada 5 remaja di dapatkan skala nyeri remaja yaitu 2 remaja sedang mengalami dismenoreia pada tanggal 25 februari 2025, 2 remaja ringan mengalami dismenoreia pada tanggal 26 februari 2025, 1 remaja berat mengalami dismenoreia pada tanggal 27 februari 2025. Ketika sedang nyeri haid remaja merasakan kram perut, sakit pinggul, sakit kepala, mual dan muntah, remaja menyatakan belum tau penyebab nyeri dismenoreia. Remaja juga menyatakan ketika nyeri haid remaja minum obat anti nyeri, kompres hanyat dan pijat bagian yang nyeri, remaja mengaku belum pernah melakukan senam *abdominal stretching exercises* untuk menurunkan skala nyeri *dismenoreia*.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang **"Penerapan Abdominal Stretching Exercise Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore Di Gampong Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh."**

## METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah 2 remaja dengan dismenoreia yang berdomisili pada tanggal 22 maret di Gampong Kuta Alam, Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh, dengan kriteria yaitu klien yang bersedia dan kooperatif, siklus menstruasi normal (21-35 hari), berusia antara 15 dan 18 tahun, tidak sedang menjalani terapi nonfarmakologis lain, serta tidak mengalami kontraindikasi. Penelitian ini melibatkan 2 subjek yang dijadikan sebagai responden yang diteliti Di Gampong Kuta Alam, Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh, penerapan *Abdominal Stretching Exercises* diberikan selama 3 hari berturut-turut padi hari pertama sampai hari ketiga menstruasi. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Maret s/d 11 April 2025.

## LOKASI

Penelitian ini dilakukan Di Gampong Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh, yang terletak di Jln. Sultan Al-Kahar Kecamatan Kuta Alam, Kota Banda Aceh .

## INSTRUMEN STUDI KASUS

Instrument studi kasus yang digunakan oleh peneliti adalah lembar *informed consent*, lembar pengkajian lembar observasi dan SOP, lembar pengukuran skala nyeri NRS, alat dan bahan *Abdominal Stretching Exercises*.

## HASIL

Hasil studi diketahui bahwa, penerapan *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri dengan dismenore sebagai berikut:

Subjek I, pada hari pertama skala nyeri subjek I yaitu 5 (sedang) sesudah pemberian penerapan yaitu turun menjadi 4 (sedang). Pada hari kedua sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri 4 (sedang) dan sesudah pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri turun menjadi 3 (ringan). Pada hari ketiga sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri 3 (ringan) dan sesudah pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri turun menjadi 2 (ringan). Nilai skala nyeri pada subjek I sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* adalah 5 (sedang) dan setelah pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri turun menjadi 2 (ringan). Penerapan efektif di *Abdominal Stretching Exercise* subjek I. Nilai skala nyeri pada subjek I, dapat

digambarkan pada diagram sebagai berikut:

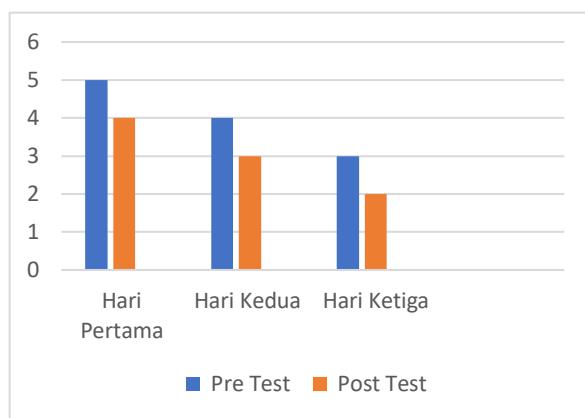


Diagram 1: hasil skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan *Abdominal Stretching Exercise* pada subjek 1

Subjek II, hari pertama sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri yaitu 4 (sedang) dan sesudah penerapan menjadi 3 (ringan), hari kedua sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri yaitu 3 (ringan) dan sesudah penerapan jus wortel menjadi 2 (ringan), hari ketiga sebelum pemberian penerapan *Abdominal Stretching Exercise* skala nyeri yaitu 2 (ringan) dan sesudah penerapan menjadi 1 (ringan), Subjek mengatakan sangat semangat mengikuti penerapan *Abdominal Stretching Exercise*. Nilai skala nyeri pada subjek II sebelum pemberian *Abdominal Stretching Exercise* adalah 4 (sedang) dan setelah penerapan skala nyeri subjek turun menjadi 1 (ringan). Penerapan ini efektif pada subjek II.

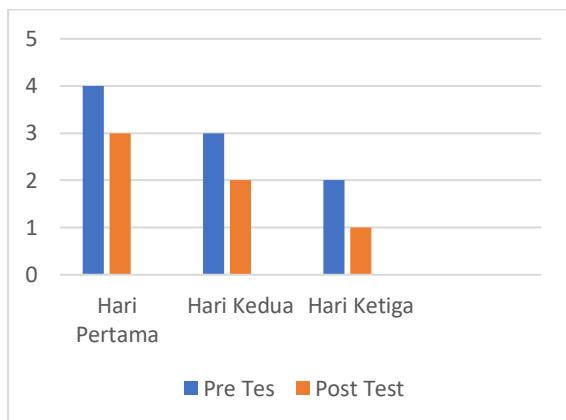


Diagram 2: hasil skala nyeri sebelum dan sesudah *penerapan Abdominal Stretching Exercise* pada subjek II

## PEMBAHASAN

Hasil penerapan *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri dengan dismenore didapatkan hasil adanya penurunan skala nyeri pada kedua subjek sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Abdominal Stretching Exercise*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian *Abdominal Stretching Exercise* yaitu frekuensi pemberian terapi diterapkan secara rutin selama 3 hari berturut-turut, dengan waktu selama terapi 5 menit frekuensi 1 kali sehari dengan dukungan keluarga, dan lingkungan yang nyaman.

Faktor pertama yang mendukung keberhasilan terapi *Abdominal Stretching Exercise* seperti frekuensi pemberian terapi diterapkan secara rutin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada subjek 1 dan subjek 2 bahwa penerapan terapi *Abdominal*

*Stretching Exercise* selama 3 hari berturut-turut dengan waktu selama terapi 5 menit frekuensi 1 kali sehari. Menurut asumsi peneliti ketika menerapkan terapi *Abdominal Stretching Exercise* dengan teratur akan membuat penelitian ini menjadi lebih malsimal teratur dan sesuai dengan prosedur yang telah dilakukan sehingga menghasilkan hasil dan teori penelitian sempurna.

Menurut Alther *Abdominal Stretching*, yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, memingkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi Alther (2008).

Faktor kedua yang mempengaruhi keberhasilan penelitian ini adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga juga mempengaruhi faktor keberhasilan terapi. Subjek 1 menerima dukungan keluarga yang kuat, subjek 1 mungkin menunjukkan tingkat kepatuhan dan motivasi yang lebih tinggi, sehingga hasil terapi *Abdominal Stretching Exercise* menjadi lebih efektif. Menurut asumsi peneliti dengan adanya dukungan keluarga dapat memberikan dukungan pengetahuan dan emosional seperti perhatian, empati, kehangatan dan semangat saat remaja stress saat mengalami nyeri menstruasi

(*dismenore*). Hal ini juga didukung oleh Rahmawati menyatakan dukungan keluarga untuk menghadapi dan mempersiapkan anak perempuannya saat mengalami menstruasi yaitu mendidik dan memberikan informasi yang jelas, sebagai pengawas dalam pergaulan anak, orang tua berperan memberikan dukungan fisik dan emosional dan pengetahuan dalam menghadapi menstruasi. Oleh karena itu peran orang tua sangat diperlukan untuk mendidik anak perempuan dalam menghadapi nyeri menstruasi yang di rasakan (Rahmawati., 2017).

Lingkungan yang nyaman juga dapat mempengaruhi faktor keberhasilan terapi. Sujek I mendapatkan suasana yang tenang dan nyaman sehingga tidak memperburuk rasa nyeri. Subjek II mendapatkan suasana yang hangat dan tenang sehingga tidak memperparah rasa nyeri. Menurut asumsi peneliti jika lingkungan yang nyaman akan meningkatkan relaksasi, mengurangi stress dan meningkat kualitas tidur. Hal ini juga didukung oleh Ningsih, lingkungan yang nyaman dapat meredakan nyeri remaja saat *dismenore* seperti mengurangi stres dan kecemasan yang dapat memperburuk nyeri menstruasi, meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot yang dapat membantu meredakan nyeri, mengatur emosi dan mengurangi perasaan tidak nyaman yang dapat memperburuk nyeri menstruasi (*dismenore*) (Ningsih., 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi (*dismenore*) meliputi usia, aktivitas fisik, status gizi, tingkat stres, jenis makanan yang dikonsumsi dan riwayat genetik dismenore dari ibu.

Usia mempengaruhi terjadinya nyeri menstruasi, dari hasil penelitian didapatkan data subjek I berusia 15 tahun dan subjek II berusia 18 tahun, subjek I digolongkan dalam lanjut remaja pertengahan, subjek II digolongkan dalam lanjutan remaja akhir. Menurut asumsi peneliti pada usia remaja pertengahan hormon reproduksi cenderung tidak stabil sedangkan aktivitas kedua subjek juga cukup tinggi di sekolah sehingga berpengaruh terhadap nyeri dismenore.

Umur *menarche* terlalu dini (<12 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan leher rahim atau pematangan organ reproduksi. Dismenore primer pada umumnya timbul 2 sampai 3 tahun setelah usia menarche, usia menarche yang ideal pada remaja putri adalah 13 tahun. Sehingga dismenore primer lebih banyak terjadi pada remaja putri di usia 15 sampai 18 tahun (Wulandari & Kustriani., 2019).

Aktivitas fisik, yang di miliki subjek 1 aktif dalam ekstrakurikuler di sekolah seperti latihan menari, bernyanyi dan aktifitas fisik subjek II kegiatan olaraga dan pramuka.

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik yang tinggi dapat mempengaruhi rasa nyeri menstruasi, karena akan meningkatkan kontraksi uterus, sehingga memperburuk nyeri menstruasi (*dismenore*). Hal ini di dukung oleh Parawita (2014) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi yaitu faktor aktivitas remaja yang tinggi karena terjadinya peningkatan tekanan intra-abdominal, sehingga dapat memperburuk nyeri menstruasi (*dismenore*) dan peningkatan pergerakan uterus, karena aktivitas fisik yang tinggi sehingga dapat memperburuk nyeri menstruasi (*dismenore*).

Berdasarkan hasil pengkajian dimenorea adalah berat badan subjek I BB 45 kg, TB 150 cm, memiliki IMT 16,6 dan subjek II BB 40 kg, TB 150 cm, memiliki IMT kurus dengan 17,7. Menurut asumsi penelitian yang memiliki berat badan yang kurus memiliki ketidak hormongan karena status gizi yang kurang, sehingga bisa mempengaruhi kerja organ reproduksi.

Status gizi dapat mempengaruhi terhadap pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Remaja diusia subur membutukan gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang dan gaya hidup yang baik. Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki status gizi kurus memiliki ketidakseimbangan hormon karena status gizi yang kurang, sehingga bisa mempengaruhi kerja organ reproduksi, sehingga darah

seharusnya mengalir pada proses mentruasi terganggu dan menyebabkan nyeri pada saat mentruasi (Nurwana 2017).

Remaja di usia subur membutuhkan gizi yang baik dengan cara mengonsumsi makanan seimbang dan gaya hidup yang baik. Jika status gizi berkurang (*underweight*) berpengaruh karena nutrisi yang masuk tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan, sehingga terjadi nyeri yang lebih hebat karena kondisi tubuh tidak mampu untuk mengantisipasi kontraksi uterus akibat gizi yang kurang. Namun, jika kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas, didalam tubuhnya akan terdapat jaringan lemak yang berlebihan, sehingga bisa menyebabkan terhambatnya pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi (Simbolon dkk., 2018).

subjek II mengaku mengalami stres yang mengalami banyak pikiran karena memiliki banyak tugas sekolah seperti Pr (perkerjaan rumah) dan ekskulikuler pramuka. Menurut asumsi peneliti stres akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tegangan otot, termasuk otot-otot di sekitar uterus, sehingga memperburuk nyeri dismenore dan stres dapat meningkatkan peradangan di tubuh, termasuk di sekitar uterus, sehingga memperburuk nyeri dismenore.

Saat remaja mengalami stres terjadi respon neuroendokrin sehingga otak mempro-

duksi *Corticotrophin Releasing Hormone (CRH)* maka terjadi sekresi *Adrenocorticotropic Hormone (ACTH)*. *ACTH* akan meningkatkan produksi sekresi kortisol adrenal. Hormon-hormon tersebut dapat menyebabkan sekresi hormon *FSH* dan hormon *LH* terhambat sehingga perkembangan folikel terganggu. Hal ini dapat memicu pelepasan progesteron terganggu. Kadar progesteron yang rendah meningkatkan sintesis prostaglandin (Wulandari & Kustriani., 2019).

Subjek I sering mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat di sekolah seperti mie intan, gorengan, minuman berwarna dan makanan yang mengandung pengawet selama mereka mengalami menstruasi. Subjek II sering mengkomsumsi jajanan yaitu makan seperti bakso dan minuman berwana. Menurut asumsi peneliti ketika menstruasi apabila tidak menjaga pola makan yang sehat atau jenis makanan yang sehat maka akan memperparah nyeri.

Makanan yang baik seperti makanan yang bergizi dan seimbang dapat membantu mengurangi *dismenore*, seperti makanan yang mengandung nutrisi penting seperti omega-3, kalsium, vitamin D, serat, dan antioksidan karena dengan tercukupinya nutrisi yang masuk ke dalam tubuh sistem reproduksi akan lebih siap dan tidak memperberat dari nyeri haid dengan makanan yang bergizi dapat

membantu mengurangi peradangan akibat kram menstruasi, meningkatkan aliran darah mencegah kontraksi otot uterus yang berlebih (Aldriana., 2021).

Faktor terakhir yang mempengaruhi nyeri menstruasi adalah riwayat genetik *dismenore* dari ibu. Subjek II memiliki ibu kandung yang juga mengalami dismenore ketika menstruasi. Menurut asumsi peneliti riwayat genetik dari sebelah ibu akan memiliki peluang besar untuk diturunkan kepada anak perempuannya, terutama yang berkaitan dengan masalah reproduksi seperti dismenore.

Faktor riwayat keluarga juga dapat menyebabkan nyeri menstruasi bisa terjadi kepada keturunan. Keluarga yang mempunyai kejadian *dismenore* lebih berpotensi juga, karena adanya faktor genetik yang bisa menimbulkan dismenore yang menurunkan sifatnya kepada keturunan. Polimorfisme genetik atau banyak macam bentuk genetik yang bervariasi gen termasuk produksi dan regulasi hormon, serta sensitivitas terhadap nyeri dapat diwariskan dan mempengaruhi seberapa parah dismenore yang dialami. Salah satunya ada sifat yang menduplikasikan diri saat pembelahan sel, sehingga sifat dari sang ibu dapat menurunkan pada anak (Ihda., 2022).

Pemberian terapi sesuai SOP juga mempengaruhi keberhasilan terapi. Penelitian

memberikan terapi sesuai SOP pada kedua subjek, yang di mana memberikan terapi *Abdominal Stretching Exercise* dengan SOP efektif terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (dismenore).

## KESIMPULAN

Penerapan dapat disimpulkan *Abdominal Stretching Exercise*. bahwa efektif *Abdominal Stretching Exercise* dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri dengan *dismenore*. Setelah dilakukan penerapan selama *Abdominal Stretching Exercise* 2 hari dimulai sejak hari pertama hingga hari kedua menstruasi, kedua subjek mengalami penurunan nyeri selama menstruasi yang ditandai dengan nyeri yang terus menurun setelah diberikan penerapan, yaitu dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penerapan *Abdominal Stretching Exercise* yaitu frekuensi pemberian terapi, dukungan keluarga dan lingkungan yang nyaman.

## SARAN

Peneliti ingin menyampaikan beberapa saran di antaranya:

1. Remaja dengan dismenore agar melakukan terapi *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari berturut-turut

secara rutin dapat menurunkan skala nyeri pada pasien dengan dismenore

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan agar terapi *Abdominal Stretching Exercise* dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri dengan dismenore
3. Peneliti selanjutnya agar peneliti dapat meningkatkan pengkajian dan penerapan dengan *Abdominal Stretching Exercise* baik melalui pendekatan asuhan keperawatan yang sesuai untuk mendapatkan data yang lebih akurat khususnya pada masalah keperawatan dengan remaja putri dengan dismenore
4. Institusi Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh agar dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan maternitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sumarsih, D. P. (2019). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan *Disminorea* Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang. 3(1), 48–53.
- Rukmawati, S., & Lestari, I. (2023). Pengaruh health education tentang manajemen nyeri *dismenoreia* terhadap Tingkat pengetahuan manajemen nyeri dismenoreia pada remaja. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(2), 1942-1948.
- Rahmawati, R., & Bahtiar, A. (2023). Pengelompokan Remaja Berdasarkan Segmentasi Usia Menggunakan Metode

- K-Means Clustering (Studi Kasus: Desa Sindangsari). *Akuntansi*, 2(2), 35-51
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Materniry And Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Wahyuni. (2019). Handayani, Wahyu, and Priharyanti Wulandari. "Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di beberapa SMA di Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*
- Prihatama. (2021). Hubungan antara stres dan dismenore pada siswi kelas tiga SMA Negeri 2 Ngawi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suganda, Alpia Rahmawati, and Rissa Nuryuniarti. "Efektifitas *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas* 5.2 (2021): 62-71.
- Widyanti, T. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami *Dismenore* Primer di SMPN 3 Kisaran (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). *Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2): 81- 90.
- Mey fidiarti a, Widyoningsih b, E. c. (2018). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. 9(2), 133–138.
- Krisdiana. (2018). Pemberian Kompres Hangat Dan Massage Effleurage Terhadap penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal STIKES 'Aisyiyah Surakart*. <http://eprints.aiska-university.ac.id/271/>
- Sumarsih, D. P. (2018). Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan *Disminorea* Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang. 3(1), 48–53.
- Windastiwi, Weny, Wahyu Pujiastuti, and Mundarti Mundarti. "Pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri dismenore." *Jurnal kebidanan*, (2017).
- Pusdatin. Infodatin Reproduksi Remaja. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja 1 (2017). Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Ningsih, Eka Sarofah., E. AI. (2021) Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1): 132-142.
- Parawitha, A. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3(3): 74-80
- Rahmawati, A. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Riskesdas. (2021). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2021. Jakarta.
- Taqiyah, Y., Jama, F., & Najihah, N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Dismenore* Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 17(1), 14-18. Kompres Hangat Mengurangi Nyeri *Dismenore*. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Vellyza Colin, Buyung Keraman, D. R. (2019).