

# **PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *DISMENOIRE***

**Moh Jimly Asshiddiqy**

**S1 Keperawatan, STIKes NGUDIA HUSADA MADURA, Moh jimly asshiddiqy  
m.jimlyasshiddiqy@gmail.com**

## **ABSTRAK**

**Pendahuluan :** *Dismenore* atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita mengalami rasa tidak enak di bawah perut sebelum dan selama haid dan sering kali rasa mual, pusing, bahkan pingsan. Terapi yang mampu mengurangi nyeri pada siswi yang mengalami *dismenore* salah satunya yaitu latihan *abdominal stretching exercise* yang dapat diterapkan pada remaja putri yang mengalami haid/ *dismenore*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore*. **Metode:** dilakukan dengan pencarian jurnal menggunakan google *schoolar* dan google *pubmed* pemilihan topik, kemudian menuliskan kata kunci *Abdominal stretching exercise, Dismenore* dengan menggunakan Teknik *Boolean operator*. Sedangkan untuk jurnal bahasa inggris menggunakan kata kunci, *Abdominal stretching exercise, dysmenorrhea pain*. **Hasil:** Setelah melakukan pencarian artikel menggunakan kata kunci *abdominal stretching exercise, nyeri dismenore* berdasarkan kriteria Inklusi dan Eklusi didapatkan 10 artikel (7 Nasional dan 3 Internasional) kemudian dilakukan analisa. **Diskusi:** Dari 10 jurnal yang ditelaah didapatkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kata kunci: *Abdominal stretching exercise, dismenore*