

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA REMAJA  
DENGAN *DISMENOIRE* MELALUI INTERVENSI  
*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* DI KRAMAT JATI**

**Abstrak**

Masa remaja adalah fase tahap perkembangan salah satu tanda secara biologis pada remaja putri yaitu menstruasi. Menstruasi terjadi secara periodik dan siklik dari uterus yang menyebabkan kejang otot tonus uterus yang ditandai dengan nyeri kram perut bagian bawah (*Dismenore*). Secara umum mengatasi *dismenore* dibagi menjadi dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi dapat dilakukan terapi *abdominal stretching*. Tujuan penelitian ini memberikan asuhan keperawatan keluarga pada remaja dengan *dismenore* melalui intervensi *abdominal stretching* untuk mengurangi *dismenore* pada remaja putri. Subjek penelitian ini 2 responden dengan masalah *dismenore* primer yang dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu atau 12 kali pemberian intervensi dengan menggunakan pengukuran tingkat nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penerapan terapi didapatkan pada klien kelolaan mengalami penurunan nyeri dari skala 5 ke 2. Sedangkan pada klien resume dari skala 4 ke 3. Saran bagi remaja yang mengalami *dismenore* melakukan terapi *abdominal stretching* untuk mengurangi nyeri haid.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching*, *Dismenore* Nyeri Haid, Remaja

# **ANALYSIS OF NURSING CARE IN ADOLESCENT WITH DYSMENORRHEA THROUGH ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE AT KRAMAT JATI**

## **Abstract**

Adolescence is the stage of development of one of the biological signs in adolescent girls, namely menstruation. Menstruation occurs periodically and cyclically from the uterus which causes muscle spasms of uterine tone which are characterized by cramping pain in the lower abdomen (dysmenorrhea). In general, overcoming dysmenorrhea is divided into two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological methods can be done by abdominal stretching therapy. The purpose of this study is to provide family nursing care for adolescents with dysmenorrhea through abdominal stretching interventions to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. The subjects of this study were 2 respondents with primary dysmenorrhea who were given 3 times a week for 4 weeks or 12 times of intervention using the Numeric Rating Scale (NRS) pain level measurement. The results of the application of therapy were obtained in patients under management who experienced a decrease in pain from a scale of 5 to 2. While in patients with resumes from a scale of 4 to 3. It is recommended for adolescents who experience dysmenorrhea to do abdominal stretching therapy to reduce menstrual pain.

Keyword : Abdominal Stretching, Dysmenorrhea, Menstrual Pain,  
Adolescent