

ABSTRACT

Background : *Women with experiencing dysmenorrhea during menstruation usually have higher level of prostaglandin compared to women without experiencing dysmenorrhea. It will cause a harmful effect on health if it is not treated immediately. Therapy that can be used to treat dysmenorrhea is non-pharmalogical therapy. Non-pharmalogical therapy that is effective in reducing pain of dysmenorrhea without causing side effect is abdominal stretching. Abdominal stretching is one of non-pharmalogical therapy which is effective in reducing the pain of dysmenorrhea without causing side effects. Abdominal stretching can stimulate the body to produce endorphin hormone as a natural sedative which cause a sense of comfort and the level of pain in dysmenorrhea will gradually decrease.*

Aims : *The aims of this research is to determine the effect of abdominal stretching on the level of dysmenorrhea pain.*

Research Method : *This research used a type of quasy experiment pre-test and post-test with control group design. 27 respondents of female students were used as the sample of the research in the intervention group and 27 other different respondents of female students in control group. This research used purposive sampling as a sampling technique. Also this research used Independent Sample T-Test and Paired Sample T-Test for data analysis.*

Results: *The results of this research show that abdominal stretching has an effect on decreasing the level of dysmenorrhea pain with p value = $0,001 < \alpha$ (0,005). The average value before applied the abdominal stretching is 5.42 and the average after applied the abdominal stretching decrease to 2.83. This result shows that there is a significant different level of dysmenorrhea pain before and after applied abdominal stretching.*

Conclusion: *It is proven that abdominal stretching can decrease the level pain of dysmenorrhea.*

Keywords: *Abdominal stretching, dysmenorrhea*

Abstrak

Latar Belakang :Perempuan yang mengalami dismenore pada saat menstruasi biasanya mempunyai kadar prostaglandin yang jauh lebih tinggi dibanding dengan perempuan yang tidak mengalami dismenore pada saat menstruasi. Apabila dismenore tidak diatasi dengan segera, maka akan menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Terapi yang bisa digunakan untuk menangani dismenore yaitu terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang ampuh mengurangi nyeri dismenore tanpa menimbulkan efek samping salah satunya adalah *stretching abdomen*. *Stretching abdomen* memiliki manfaat untuk merangsang tubuh agar memproduksi hormon endorphin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang akan menimbulkan rasa nyaman sehingga tingkat nyeri dismenore berangsur – angsur menurun.

Tujuan :Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri dismenore.

Metode :Penelitian ini menggunakan jenis *quasy eksperiment pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian ini adalah santri putri berjumlah 27 responden pada kelompok intervensi dan 27 pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Analisis data yang digunakan yaitu Independent Sample T – Test dan Paired Sample T – Test.

Hasil :Ada pengaruh *stretching abdomen* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < \alpha (0,005)$ dimana rata – rata sebelum diberikan *stretching abdomen* memiliki nilai 5,42 dan setelah diberikan *stretching abdomen* rata – rata nyerinya turun menjadi 2,83. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan setelah diberikan *stretching abdomen*.

Kesimpulan : *Stretching abdomen* terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore

Kata Kunci : *Stretching abdomen, Dismenore*