

**PENGARUH TERAPI GAOTMEN (PEREGANGAN  
OTOT ABDOMEN) TERHADAP TINGKAT  
NYERI HAID SISWA PUTRI DI  
SMP NEGERI 3 SUKAWATI**



**SKRIPSI**

**NI LUH PUTU SINTYA DEWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**PENGARUH TERAPI GAOTMEN (PEREGANGAN  
OTOT ABDOMEN) TERHADAP TINGKAT  
NYERI HAID SISWA PUTRI DI  
SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**NI LUH PUTU SINTYA DEWI**

**NIM. C1119087**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Sintya Dewi

NIM : C1119087

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen)

Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Di Smp Negeri 3 Sukawati

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Mangupura, 18 Mei 2023



(Ni Luh Putu Sintya Dewi)

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH TERAPI GAOTMEN (PEREGANGAN OTOT ABDOMEN) TERHADAP TINGKAT NYERI HAID SISWA PUTRI DI SMP NEGERI 3 SUKAWATI

Diajukan Oleh:

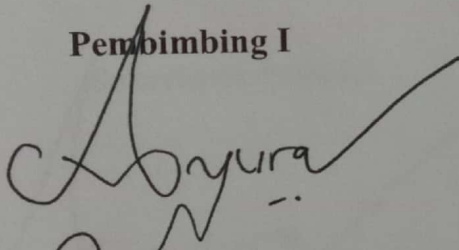
NI LUH PUTU SINTYA DEWI

NIM C1119087

Mangupura, 31 Mei 2023

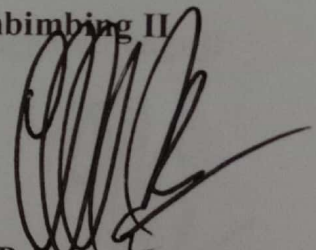
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



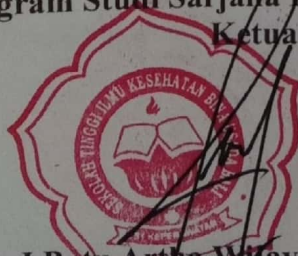
(Dr.Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes)  
NIDN. 0831088601

Pembimbing II



(Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep)  
NIDN. 0812018901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



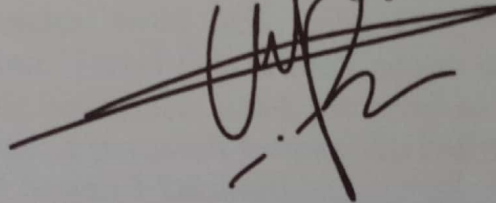
(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep)  
NIDN. 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH TERAPI GAOTMEN (PEREGANGAN OTOT**  
**ABDOMEN) TERHADAP TINGKAT**  
**NYERI HAID SISWA PUTRI DI**  
**SMP NEGERI 3 SUKAWATI**

Tanggal: 16 Juni 2023

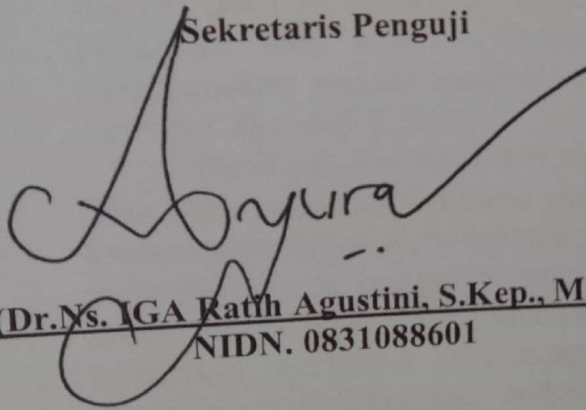
Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



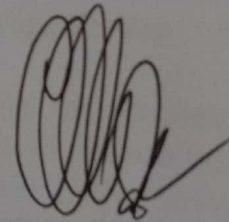
(Ns. Ni Putu Utami Rahayu, S.Kep.,M.Kes)  
NIDN. 0815039101

Sekretaris Penguji



(Dr.Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes)  
NIDN. 0831088601

Anggota Penguji



(Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep)  
NIDN. 0812018901

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



(Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep)  
NIDN. 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, 2023

Ni Luh Putu Sintya Dewi

Xiv + 65 + 9 tabel + 14 gambar + 13 lampiran

Pengaruh Terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen) Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Di SMP Negeri 3 Sukawati

**ABSTRAK**

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia cukup besar yaitu menunjukkan penderita mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Siswa putri rentan mengalami nyeri haid, untuk mengatasi nyeri haid terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen) bisa dilakukan. Terapi GAOTMEN adalah sebuah terapi peregangan pada otot-otot perut yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi GAOTMEN terhadap tingkat nyeri haid siswa putri di SMP Negeri 3 Sukawati.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *True Eksperiment* dengan pendekatan *Pre-Post Test With Control Group Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 orang dan dibagi kedalam kelompok perlakuan dan kontrol menjadi 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan data dianalisis menggunakan uji *Paired-T Test* dan *T Test*.

Hasil uji *Paired T-test* menunjukkan ( $p\text{-value}=0.834$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol sedangkan pada kelompok perlakuan menunjukkan ( $p\text{-value}=0.001$ ) yang menyatakan ada pengaruh tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan terapi GAOTMEN. Hasil analisis uji *T-Test* sebelum diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan hasil ( $p\text{-value}= 0.576$ ) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan tingkat nyeri haid sebelum diberikan terapi GAOTMEN sedangkan setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan hasil ( $p\text{-value}= 0.009$ ) yang menyatakan terdapat perbedaan tingkat nyeri haid setelah diberikan terapi GAOTMEN. Hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi GAOTMEN efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid.

Kata Kunci: Siswa putri, nyeri haid, terapi GAOTMEN

Daftar Pustaka: 48 (2012-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, May 2023*

Ni Luh Putu Sintya Dewi

*Xiv + 65 + 9 tables + 14 pictures + 13 attachments*

*The Effect of GAOTMEN Therapy (Abdominal Muscle Stretching) on the Level of Menstrual Pain in Female Students at SMP Negeri 3 Sukawati*

**ABSTRACT**

*The incidence of menstrual pain in Indonesia is quite large, indicating that sufferers reach 60–70% of women in Indonesia. Female students are prone to experiencing menstrual pain. To overcome menstrual pain, GAOTMEN therapy (abdominal muscle stretching) can be done. Gatmen therapy is a stretching therapy for the abdominal muscles that is useful for reducing menstrual pain. This study aims to determine the effect of GAOTMEN therapy on the level of menstrual pain in female students at SMP Negeri 3 Sukawati.*

*This is a quantitative study that uses a true experimental design and a pre-post test with a control group design technique. The study's sample size was 36 people, who were divided into 18 treatment and control groups. The sampling technique used simple random sampling, and the data were analyzed using the Paired-T Test and T-Test.*

*The Paired T-test results showed ( $p$ -value = 0.834) that there was no effect before and after treatment in the control group, whereas the treatment group showed ( $p$ -value = 0.001) that there was an effect on the level of menstrual pain before and after GAOTMEN therapy. The results of the T-Test test analysis before and after treatment in the treatment and control groups were ( $p$ -value = 0.576), indicating that there was no difference in the level of menstrual pain before being given GAOTMEN therapy, while the results after treatment in the treatment and control groups were ( $p$ -value = 0.009), indicating that there is a difference in the level of menstrual pain after being given GAOTMEN therapy. According to the findings of the aforementioned analysis, GAOTMEN treatment is beneficial in lowering menstrual pain levels.*

*Keywords: Female students, menstrual pain, GAOTMEN therapy*

*Bibliography: 48 (2012-2022)*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen) Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Di Smp Negeri 3 Sukawati. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui pengantar ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
5. Seluruh keluarga yang senantiasa memberikan dukungan penuh doa dan materi dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu saya dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam skripsi ini, namun dengan segala keterbatasan tentunya masih banyak ditemukan hal-hal yang masih harus diperbaiki, oleh karenanya penulis menerima segala kritik dan saran dari segala pihak. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua orang. Terimakasih.

Mangupura, 13 Maret 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	5
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	6
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>A. Konsep Menstruasi</b>	
1. Definisi Menstruasi .....	10
2. Siklus Menstruasi .....	11
3. Gangguan Siklus Menstruasi .....	13
<b>B. Konsep Nyeri Haid</b>	
1. Definisi Nyeri Haid .....	14
2. Penyebab Nyeri Haid .....	16
3. Klasifikasi Nyeri Haid .....	16
4. Tanda dan Gejala Nyeri Haid .....	17
5. Pengukuran Tingkat Nyeri .....	18

<b>C. Konsep Terapi Gaotmen (Peregangan Otot Abdomen)</b>	
1. Definisi Terapi Gaotmen (Peregangan Otot Abdomen) .....	19
2. Manfaat Latihan Terapi Gaotmen (Peregangan Otot Abdomen)	20
3. Teknik Terapi Gaotmen (Peregangan Otot Abdomen) .....	21
<b>D. Mekanisme Pengaruh Terapi GAOTMEN Terhadap Tingkat Nyeri Haid</b> .....	27
<b>E. Kerangka Teori</b> .....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
<b>A. Kerangka Konsep</b> .....	30
<b>B. Hipotesis</b> .....	31
<b>C. Definisi Operasional</b> .....	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
<b>A. Rancangan Penelitian</b> .....	33
<b>B. Populasi dan Sampel</b> .....	34
<b>C. Tempat Penelitian</b> .....	36
<b>D. Waktu Penelitian</b> .....	36
<b>E. Etika Pengetikan</b> .....	36
<b>F. Alat Pengumpulan Data</b>	
1. Instrumen Penelitian .....	38
2. Validitas dan Reliabilitas .....	40
<b>G. Prosedur Pengumpulan Data</b>	
1. Prosedur Administrasi .....	41
2. Prosedur Teknis .....	41
<b>H. Rancangan Analisis Data</b>	
1. Pengolahan Data .....	43
2. Analisis Data .....	45
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
<b>A. Profil Lokasi Penelitian</b> .....	47
<b>B. Hasil Analisis Data</b>	

1. Hasil Uji Univariat .....	48
2. Hasil Uji Bivariat .....	50

## **BAB VI PEMBAHASAN**

### **A. Interpretasi Penelitian**

1. Karakteristik Responden Siswa Putri yang Mengalami Nyeri Haid Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	53
2. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Terapi GAOTMEN Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol .....	56
3. Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Sesudah Dilakukan Terapi GAOTMEN Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol .....	57
4. Pengaruh Terapi GAOTMEN Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Pada Kelompok Kontrol .....	58
5. Pengaruh Terapi GAOTMEN Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Pada Kelompok Perlakuan .....	59
6. Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi GAOTMEN Pada Kelompok Perlakuan Dan Kontrol .....	60

### **B. Keterbatasan Penelitian .....**

### **C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....**

1. Pelayanan Keperawatan .....	62
2. Pendidikan Keperawatan .....	63
3. Penelitian Keperawatan .....	63

## **BAB VII PENUTUP**

### **A. Simpulan .....**

### **B. Saran .....**

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional Pengaruh Terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen) Terhadap Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Di SMP Negeri 3 Sukawati .....	32
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	48
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Perdarahan Saat Haid .....	48
<b>Tabel 5.3</b> Tingkat Nyeri Haid Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Melakukan Tindakan Terapi GAOTMEN .....	49
<b>Tabel 5.4</b> Tingkat Nyeri Haid Setelah Melakukan Terapi GAOTMEN Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol .....	49
<b>Tabel 5.5</b> Pengaruh Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri <i>Pre Test</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol .....	51
<b>Tabel 5.6</b> Pengaruh Tingkat Nyeri Haid Siswa Putri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Gaotmen Pada Kelompok Perlakuan .....	51
<b>Tabel 5.7</b> Perbedaan Tingkat Nyeri Haid saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> <i>Numeric Rating Scale</i> .....	19
<b>Gambar 2. 2</b> Gerakan <i>Cat Stretch 1</i> .....	22
<b>Gambar 2.3</b> Gerakan <i>Cat Stretch 2</i> .....	22
<b>Gambar 2.4</b> Gerakan <i>Cat Stretch 3</i> .....	23
<b>Gambar 2.5</b> Gerakan <i>Lower Trunk Rotation 1</i> .....	23
<b>Gambar 2.6</b> Gerakan <i>Lower Trunk Rotation 2</i> .....	23
<b>Gambar 2.7</b> Gerakan <i>Buttock/Hip stretch</i> .....	24
<b>Gambar 2.8</b> Gerakan <i>Abdominal Strengthening: curl up 1</i> .....	24
<b>Gambar 2. 9</b> Gerakan <i>Abdominal Strengthening: curl up 2</i> .....	25
<b>Gambar 2.10</b> Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening 1</i> .....	25
<b>Gambar 2.11</b> Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening 2</i> .....	26
<b>Gambar 2.12</b> Gerakan <i>The Bridge Position</i> .....	26
<b>Gambar 2.13</b> Kerangka Teori Pengaruh Terapi GAOTMEN .....	28
<b>Gambar 3. 1</b> Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Terapi GAOTMEN...30	

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 Surat Lulus Kaji Etik
- Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian/Rekomendasi
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Hasil Analisis Univariat dan Bivariat
- Lampiran 10 Lembar Observasi *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 11 SOP Terapi GAOTMEN (Peregangan Otot Abdomen)
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. R., S, D. P., & Risnayanti, Y. (2014). Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Wangaya Kota Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 1–5.
- Aisyaroh, N. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(1), 30. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Azma, A., Tirtana, A., & Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5>
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Dahlan, A., & Tri Veni Syahminan. (2017). PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID (DISMENOREA) PADA SISWI SMK PERBANKAN SIMPANG HARU PADANG. *Endurance*, 2(1), 37–44.
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.207>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fidiarti, M., Widyoningsih, & Engkartini. (2018). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 133–138.
- Fitriyah, S. G., Sunarsih, & Yulistiana, E. (2020). AIR KELAPA MUDA TERHADAP NYERI HAID. *Medika Malahayati*, 4(4), 1–9.
- Gamit, K., Sheth, M., & Vyas, N. (2014). The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 3(5), 549.

<https://doi.org/10.5455/ijmsph.2014.210220142>

- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan*, 2(3), 161–172.
- Irawan, F. D., Sudiwati, N. L. P. E., & Novita Dewi. (2018). Perbandingan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Dan Ikatan Keluarga Belu Di Landungsari Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 358–368.
- Irmawartini, & Nurhaedah. (2017). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426–431. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88–95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Larasati, T. A., A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Masturoh, I., & Nauri, A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed., Issue December). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mau, R. A., Kurniawan, H., & Dewajanti, A. M. (2020). The Relationship between Menstrual Cycle Interval and Menstrual Duration. *Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Nandasari, D. (2019). PENERAPAN SENAM DISMENORE PADA

REMAJA PUTRI DENGAN DISMENORE. *Naskah Publikasi*, 4–11.

- Ningsih, D. A., Eliyawati, & Setyawati, N. A. (2018). Pengaruh senam Abdominal Stretching terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyyah Blokagung Tahun 2018. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(2), 87. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i2.1337>
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 67–76. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i2.4>
- Novarenta, A. (2013). GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT MENSTRUASI. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 179–190.
- Nurfitri, N., Amaliah, A. R., & Sriyanah, N. (2021). the Effect of Abdominal Stretching Exercise on the Intensity of Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 55. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i1.21665>
- Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2018). Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9). [www.journal.uta45jakarta.ac.id](http://www.journal.uta45jakarta.ac.id)
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE*, 1, 215–222.
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea – Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science Ver. III*, 4(3), 2320–1940. <https://doi.org/10.9790/1959-04330104>
- Rifaah, M., Lestari, M. W., & Uly Artha Silalahi. (2020). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16 No 2(2), 122–131. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7414>

- Saifah, A. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Karakteristik Nyeri Menstruasi Remaja Awal. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.82>
- Salbiah. (2014). Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Melalui Latihan Abdominal Stretching. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 72–82.
- Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulu Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Shah, S., Verma, N., Begani, P., Nagar, H., & Mujawar, N. (2016). Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhoea in Young Females. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 4(5), 1658–1662. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2016.155>
- Shahr-jerdy, S., Hosseini, R. S., & Gh, M. E. (2012). Effects of stretching exercises on primary dysmenorrhea in adolescent girls. *Biomedical Human Kinetics*, 4(2012), 127–132. <https://doi.org/10.2478/v10101-012-0024-y>
- Siti, A. (2017). Manajemen Nyeri pada Lansia dengan Pendekatan Non-Farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 179–182.
- Suganda, A. R., & Nuryuniarti, R. (2021). EFEKTIFITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOORE PADA REMAJA PUTRI Alpia Rahmawati Suganda , Tatu Septiani N , Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Dismenore merupakan rasa nyeri yang t. *Bimtas*, 5.
- Sutrisni, Lestari, S., Widyatriastuti, A., Gunawan, & Sugiarti, N. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswa Kebidanan. *BidanPintar*, 3(1), 1–10.
- Syahrudin. (2020). Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.943>
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.

<http://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/195>

- Taqiyatun, Kholisotin, Munir, Z., & Ahmad Kholid. (2021). EFEKTIVITAS ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE DAN SENAM DISMINOREA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINOREA PRIMER. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(01), 2087–2122.
- Triwulandari, D., & Fourianalistyawanti, E. (2017). Is Optimism can Reduce Pregnant Pain? *Konselor*, 6(4), 138. <https://doi.org/10.24036/02017648089-0-00>
- Triyanto, E., Setiyani, R., & Wulansari, R. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja Pubertas. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v2(n1), 1–9. <https://doi.org/10.24198/jkp.v2n1.1>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Diah Prihatiningsih. (2021). GAMBARAN PENANGANAN DISMENOREA SECARA NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA KELAS X DI SMA DWIJENDRA DENPASAR. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 17. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1909>