

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
(LATIHAN PERGERAKAN PERUT) TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 2 KUTA UTARA**



SKRIPSI

**Oleh:
NI NYOMAN ASIA DEWI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
(LATIHAN PERGERAKAN PERUT) TERHADAP
NYERI HAID PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 2 KUTA UTARA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

**NI NYOMAN ASIA DEWI
NIM.C1120027**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* (LATIHAN PERGERAKAN PERUT) TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 KUTA UTARA

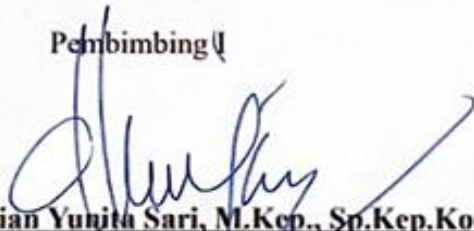
Diajukan Oleh:

NI NYOMAN ASIA DEWI
NIM.C1120027

Mangupura, 13 Juni 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN: 0810069202

Pembimbing II



Ns. IGAA Sherlyni P., S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



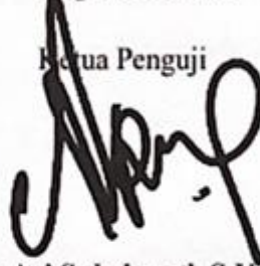
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI TELAH DI PERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 21 Juni 2024**

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Ns. Putu Ari Sukrivanti, S.Kep., M.Kep
NIDN: 8933400020

Sekretaris Penguji



Ns. NLP Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN: 0810069202

Aanggota Penguji



Ns. IGAA Sherlyna P., S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Nyoman Asia Dewi

NIM : C1120027

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* (Latihan Pergerakan Perut) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kuta Utara

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 tersebut.

Mangupura, 13 Juni 2024



(Ni Nyoman Asia Dewi)

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

Skripsi, Juni 2024

Asia Dewi

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* (Latihan Pergerakan Perut) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kuta Utara

Xv + 121 + 6 tabel + 3 skema + 11 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan sebuah proses dalam kehidupan dimana seseorang telah mencapai usia sekitar 10-19 tahun dimana dapat dikatakan dalam masa pubertas di tandai dengan menstruasi pada remaja perempuan. Menstruasi merupakan adanya darah yang keluar dari rahim yang normalnya terjadi selama 3-5 hari dalam satu bulan. Meningkatnya produksi prostaglandin selama menstruasi dapat mengakibatkan nyeri haid. Rasa sakit di daerah perut bawah atau pinggang, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi yang dapat mengatasi nyeri haid yaitu *abdominal stretching exercise* (Latihan Pergerakan Perut) yang dimana terapi ini dapat meningkatkan rileksasi, kekuatan otot, fleksibilitas, dan meningkatkan kadar endorphin, sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner VRS (Verbal Rating Scale). Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan *Abdominal Stretching Exercise* dari 50 responden didapatkan rata-rata responden mengalami nyeri haid 2,48 yang termasuk dalam kategori sedang, dimana nyeri haid paling rendah skala 1 dan paling tinggi skala 4. Sesudah diberikan intervensi nyeri haid paling rendah yaitu 1 dan yang paling tinggi 3 dengan rata-rata responden mengalami nyeri haid 1,72 atau dalam katagori ringan. Hasil analisis data pada penelitian ini diperoleh nilai p value 0,000. Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* (Latihan Pergerakan Perut) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Kuta Utara.

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

Daftar Pustaka : 40 (2017-2023)

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

Undergraduate Thesis, Juni 2024

Asia Dewi

***The Impact of Abdominal Stretching Exercise on Adolescents Menstrual Pain
at SMA Negeri 2 North Kuta***

Xv + 121 + 6 tables + 3 schemes + 11 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a stage of life when a person is between the ages of 10 and 19 years old, and puberty is characterized by menstruation in teenage girls. Menstruation is the release of blood from the uterus, which happens approximately 3-5 days every month. Menstrual pain may be caused by increased prostaglandin production. Pain in the lower abdomen or waist that interferes with regular activities. Abdominal stretching exercises can help with menstruation discomfort by increasing relaxation, muscle strength, flexibility, and endorphin levels. This study aimed to determine the effect of abdominal stretching exercises on adolescent menstrual pain.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest strategy, a sample size of 50 persons, and a purposive sampling technique. This study instrument employs the VRS (Verbal Rating Scale) questionnaire. The data were examined using the Paired Sample T-Test.

The study's findings revealed that, prior to receiving the Abdominal Stretching Exercise treatment, the 50 respondents had an average monthly pain of 2.48, which fell into the moderate category, with the lowest menstrual pain being scale 1 and the highest being scale 4. After receiving the intervention, the lowest menstrual pain was 1 and the highest was 3, with the average respondent feeling monthly pain of 1.72, which fell into the mild range. The data analysis in this study yielded a p-value of 0.000. It may be established that abdominal stretching exercise had an impact on adolescent menstrual pain at SMA Negeri 2 North Kuta.

Keywords :Abdominal Stretching Exercise, Menstrual Pain, Adolescent

Bibliography : 40 (2017-2023)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan karunia-Nya yang telah di berikan kepada penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Abdominal Stretching Exercise (Latihan Pergerakan Perut) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini ijin penulis mengucapkan 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 Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan
3. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini
4. Ns. I GAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulis dalam Menyusun skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Bina Usada Bali
6. SMA Negeri 2 Kuta Utara yang telah memberikan ijin untuk peneliti dalam melakukan penelitian
7. Keluarga penulis yang selalu memberi dukungan kepada penulis dalam proses menyusun skripsi penelitian
8. *BOBA Team* dan rekan-rekan kelas yang sangat memotivasi peneliti dalam proses menyusun skripsi.

9. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sampaikan yang telah membantu dalam proses menyusun skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah wawasan pembicara.

Mangupura, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	5
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Bagi Instusi Pendidikan.....	6
4. Bagi Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10

A. Konsep Remaja	10
1. Definisi Remaja	10
2. Tahap Remaja	11
3. Pubertas	12
4. Menstruasi	12
B. Konsep Nyeri Haid.....	13
1. Definisi Nyeri Haid	13
2. Klasifikasi Nyeri Haid.....	14
3. Faktor Resiko Nyeri Haid.....	16
4. Penatalaksanaan Nyeri Haid.....	17
5. Pengukuran Nyeri.....	21
6. Derajat Nyeri Haid	23
C. Konsep <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	25
1. Definisi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	25
2. Manfaat <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	27
3. Indikasi Dan Kontra Indikasi	27
4. Teknik <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	28
5. Mekanisme kerja <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	28
D. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	31
DEFINISI OPERASIONAL.....	31
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis.....	32

C. Definisi Operasional.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi Penelitian	35
2. Sampel Penelitian	35
3. Besar Sampel.....	36
4. Tekhnik Sampling.....	36
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	37
F. Alat Pengumpulan Data	47
1. Instrumen Penelitian.....	47
2. Validitas dan Reliabilitas	48
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
1. Prosedur Administrasi	48
2. Prosedur Teknis	49
H. Pengolahan Data.....	50
I. Analisis Data	51
BAB V HASIL PENELITIAN.....	54
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	54
B. Analisis Univariat.....	55
1. Identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55

2. Identifikasi Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kuta Utara Sebelum Diberikan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan Sesudah Diberikan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	55
C. Analisis Bivariat.....	56
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Homogenitas.....	57
3. Hasil Analisis Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.....	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	59
A. Interpretasi Penelitian.....	59
1. Hasil identifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	59
2. Hasil Identifikasi Penurunan Tingkat Nyeri Haid Sebelum Diberikan <i>Abdominal Stretching Exerise</i>	60
3. Hasil Identifikasi Penurunan Tingkat Nyeri Haid Sesudah Diberikan <i>Abdominal Stretching Exerise</i>	62
4. Hasil Analisis Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA Negeri 2 Kuta Utara.....	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
C. Implikasi Tahapan Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian	68
BAB VII PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	32
Tabel 5.1	55
Tabel 5.2	55
Tabel 5.3	56
Tabel 5.4	57
Tabel 5.5	58

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep	31
Skema 4.1 Rancangan Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan	39
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan	40
Lampiran 3 Surat Hasil Uji Etik.....	41
Lampiran 4 Surat Ijin penelitian	42
Lampiran 5 SOP <i>Abdiminal Stretching Exercise</i>	43
Lampiran 6 Kuesioner <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	52
Lampiran 7 <i>Imform Consent</i>	53
Lampiran 8 Jadwal Penelitian	34
Lampiran 9 Form Bimbingan.....	34
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	35
Lampiran 11 Hasil Olah Data.....	119

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Junitha Sari, (2) Veronica Yeni Rahmawati. (2021). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Latihan Abdominal Stretching Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. Akademi Keperawatan Pelni Jakarta. (Vol 1, No 2).
- Alpia Rahmawati Suganda, T. S. N. R. N. (2022). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas* , Volume: 5, Nomor 2.
- Andi Fitriani Djollong. (2019). Tehnik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif . *Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Parepare*. Vol II, No(1)
- Andriani, D., Sasti Sulistyana, C., Fardiana, M., Gading, W., Rameswari, Y., (2023). Edukasi Abdominal Stretching Untuk Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Prodi DIII Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya* (Vol. 1, Issue 1).
- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/10.33759/Jrki.V3i3.156>
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jik)*, Voll XIII, No1
- Arpandjaman; Rini Aridha; St. Muthiah; Anshar; (2020). Pengaruh Pemberian Abdominal Exercise Terhadap Perubahan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Siswi Kelas Viii Smp Muhammadiyah Limbung. *Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua* Voll 3, No2
- Asep Setiawan1, R. I. H. H. 3. (2021). Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah Tasikmalaya . *Health Care Nursing Journal* , Vol.3 No.2.
- Asniati, U. H. C. D. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Plus Bina Bangsa Pekanbaru . *Jurnal Kebidanan* , Vol.2 No.2.
- Catur Yulinawati, M. R. P. (2022). Pengaruh Abdominal Streaching Excercise Dalam Menurunkan Kejadian Dysmenorrea Pada Remaja Putri . *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol.1 No.1.

- Desy Aresa Kurniawaty. (2018). Perbandingan Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dengan Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Rusunawa, *Universitas Muhammadiyah Malang*. Vol 1, No (1).
- Endah Kirana Harahap, D. E. A. R. A. T. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Di Smp N 27 Kota Batam . *Jurnal Kesehatan, Vol. 1 No. 6*.
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. *Jurnal Nurs dan Kebidanan STIKes Surabaya*. Volume 7, Nomer (1).
- Friska Anzani. (2022). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore). *Jurnal STIKes Ahmad Dahlan Cirebon*. Vol 1, No (3)oll
- Handayani, R., R., Isnaeni, I., Ahmad, E. H., Sanghati, S., & Mahmud, Y. (2022). Efektivitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Dismenore Remaja. *Jurnal Kesehatan Manarang*. Volume 8, Nomer (3), 198. <https://doi.org/10.33490/jkm.v8i3.679>
- Heni Sumastri, O. R. D. A. I. P. S. (2022). Pendampingan Dan Pelatihan Senam Kombinasi Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore (Mentoring And Training Combination Of Abdominal Stretching Exercises For Adolescent Girls With Dysmenorrhea). *Poltekkes Kemenkes Palembang, Jurnal Abdikemas*. Vol 4, Nomer 2. DOI: 10.36086/j.abdikemas.v4i2
- Husna Sari, E. H. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *Best Jurnal, Vol.3 No.2*.
- I Ketut Swarjana, S. K. M. , M. P. H. , Dr. P. (2022). Populasi, Sampel, Teknik Sampling Dan Bias Dalam Penelitian . (Buku Kita)
- I Made Willy Setiadi I Gde Ketut Warmika. (2015). Pengaruh Fashion Involvement Terhadap Impulse Buying Konsumen Fashion Yang Dimediasi Positive Emotion Di Kota Denpasar. *Universitas Udayana, Bali, Indonesia*. Vol 4, No(6).
- Inovasi Penelitian J., Ni Made Widyanti, O., Komang Ayu Resiyanti, N., Prihatiningsih, D., (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Studi Keperawatan Stikes Wira Medika Bali Jalan Kecak No, P., & Gatot Subroto Timur Denpasar, A. Voll 2, No (6)*.
- Linda (2022). Pengaruh Akupresur Pada Titik Sp 8, Sp 10 Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami Dismenore Tahun 2022. *Jurnal Gema*

Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Vol 15, No (2).
<https://doi.org/1033992/jgk.v15i2181>.

- Matilda M. Paseno, V. T. P. V. K. (2022). Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Maluku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar . *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* , Volume 13 Nomor 1.
- Nur Hidayah, R. F. (2019). Gambaran Gymball Dalam Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*.
- Nur Wahyuni. (2022). (2022). Aplikasi *Abdominal Stretching Exercise* Pada Nn. A Terhadap Nyeri Akut Dengan Dismenore. *Universitas Muhammadiyah Magelang*. Vol 8, No (1)
- Nursalam. (2017). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian *Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian*. Edisi 2
- Oktami, A. D., Marlina, H., & Harnani, Y. (2022). The Effectiveness Of *Abdominal Streching Exercise* On Mental Pain In Adolescent Women In Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*. 5(1), 1–7.
<https://doi.org/10.35451/Jkk.V5i1.1095>
- Partiwi, N. (2021). Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. In *Journal Of Borneo Holistic Health. STIKes Salewangang Maros*. Voll 4 (Issue 2).
- Phan, N. Q., Blome, C., Fritz, F., Gerss, J., Reich, A., Ebata, T., Augustin, M., Szepietowski, J. C., & Ständer, S. (2012). Assessment Of Pruritus Intensity: Prospective Study On Validity And Reliability Of The Visual Analogue Scale, Numerical Rating Scale And Verbal Rating Scale In 471 Patients With Chronic Pruritus. *Acta Dermato-Venereologica*, 92(5), 502–507.
<https://doi.org/10.2340/00015555-1246>
- Rifa, M., Widiya Lestari, M., Artha Silalahi, U., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, P. (2020). Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 16, Issue 2).
- Riset, A., Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Fakumi Medical Journal Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasisiwi Fk Umi Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5).
- Riset, A., Wahyuni, N. C., Safei, I., Pratiwi, R., Basri, L., Ananda, F., Arifin, A. F., Meliyana, A., & Kidingallo, Y. (2022). Fakumi Medical Journal Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid

- (Dismenore) Pada Mahasisiwi Fk Umi Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5).
- Rusmiyati, I I. N. D. P. S. (2022). Pembentukan Srikandi Senam Abdominal Streching Dengan Kompres Hangat Pada Siswa Yang Mengalami Nyeri Menstruasi Di Sma Negeri 6 Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*. Vol1, No(2).
- Septika Yani Veronica Fia Oliana. (2022). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Iai Agus Salim Metro Lampung. *Journal Of Current Health Sciences*, Vol.2 No.1.
- Vidia Ariska Putri. (2021). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Pada Siswi Kelas X Dan XII Smkn 3 Malang. *Universitas Negeri Malang*. Vol 1, No (1) .
- Wahyu Tri Wulandari, R. W. (2022). Penerapan Abdominal Sretching Exercise Sebagai Upaya Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Mudal Boyolali. *Jurnal Ilmiah Penelitian* , Vol.1 No.2.
- Wasiah, A.-, & Maulidya Izzatus Shodiq. (2022). The Effect Of Health Education Using Leaflet Media On Adolescent Girls Knowledge About The Benefits Of Abdominal Stretching Exercises During Menstruation At Mts Hasyim Asy'ari Kembangbahu Districts, Lamongan. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 11, No (2), 161–165. <https://doi.org/10.30994/sjik.V11i2.870>
- Weny Amborowati, R. H. M. N. (2022). Efektivitas Antara Teknik Curl Up Dengan Lower Abdominal Strenghtening Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Pgsd Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan. *Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua*. Vol 1, No(1).
- Widiatami, T., Nurul, M., & Admini,). (2018). Study Literature Tentang Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*. Voll 8, No(2).
- Wulandari, A., Hasanah, O., Woferst, R., & Keperawatan, F. (2018) Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri Di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *In Jom Fkp Universitas Riau*. (Vol. 5, Issue 2).
- Yulinda Veronica Fralya Worung1, H. I. S. W. S. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Frater Don Bosco Manado. *Universitas Sam Ratulangi Manado*. Vol 8, No(2).