

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA  
REMAJA DENGAN DISMENORE  
DI SMKN 1 KUBU**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**NI NENGAH SUARTINI ASIH**

**NIM : A1221088**

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

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*  
TERHADAP TINGKAT NYERI PADA  
REMAJA DENGAN DISMENORE  
DI SMKN 1 KUBU**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI NENGAH SUARTINI ASIH  
NIM.A1221088**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Nengah Suartini Asih

NIM : A1221088

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMKN 1 Kubu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Februari 2023



Ni Nengah Suartini Asih

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA REMAJA DENGAN DISMENOIRE  
DI SMKN 1 KUBU**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Nengah Suartini Asih**

**NIM. A1221088**

**Badung, 31 Januari 2023**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

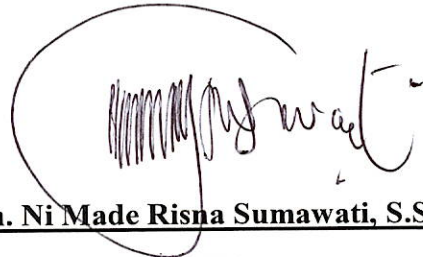
Pembimbing I



**(Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb)**

**NIDN : 0801058701**

Pembimbing II



**(Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes)**

**NIDN : 0809018701**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**

**NIDN : 0808068701**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP  
TINGKAT NYERI PADA REMAJA DENGAN DISMENORE  
DI SMKN 1 KUBU**

**Badung, 07 Pebruari 2023**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



**Dr. Luh Putu Widiastini., S.SiT., M.Kes**

**NIDN: 1126098501**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

Penguji I



**(Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb)**

**NIDN : 0801058701**

Penguji II



**(Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes)**

**NIDN : 0809018701**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**

**NIDN : 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2023

Ni Nengah Suartini Asih

Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMKN 1 Kubu  
xix + 96 + 5 Tabel + 25 Gambar + 16 Lampiran

**ABSTRAK**

Salah satu keluhan yang muncul pada saat menstruasi adalah rasa nyeri (dismenore). Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid yaitu dengan *abdominal stretching exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan mengurangi rasa nyeri perut. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat nyeri pada remaja dengan dismenore di SMKN 1 Kubu

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan pre-experimental design tipe *one group pretest-posttest*. Jumlah populasi sebanyak 229 orang dan sampel sebanyak 69 orang dengan teknik *proporsional random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan NRS. Data dianalisis menggunakan *paired sampel t-test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Tingkat nyeri pada remaja dengan dismenore sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* di SMKN 1 Kubu sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 27 (39.1%) responden dan setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* sebagian besar tidak mengalami nyeri yaitu sebanyak 37 (53.6%) responden. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ( $p < \alpha$  (0.05), berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat nyeri pada remaja dengan dismenore di SMKN 1 Kubu

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise*, Tingkat Nyeri, Remaja, Dismenore

Daftar Pustaka: 33 (2012-2021)

**HEALTH INSTITUTION**

**BINA USADA BALI**

**BACHELOR DEGREE AND PROFESIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2023*

*Ni Nengah Suartini Asih*

*The Effect of Abdominal Stretching Exercise on Pain Levels in Adolescents with Dysmenorrhea at SMKN 1 Kubu*

*xix + 96 + 5 Tables + 25 pictures + 16 appendixes*

**ABSTRACT**

*One of the complaints that arise during menstruation is pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea can have an impact on the activities or activities of women, especially teenagers. There are many ways to eliminate or reduce menstrual pain, namely by stretching abdominal exercises to increase abdominal muscle strength and reduce abdominal pain. The purpose of this study was to determine the effect of abdominal stretching exercise on pain levels in adolescents with dysmenorrhea at SMKN 1 Kubu*

*The research design is a quantitative study with a pre-experimental design type one group pretest-posttest. Total population of 229 people and a sample of 69 people with proportional random sampling technique. The measuring instrument used in this study is the NRS. Data were analyzed using a paired sample t-test to compare the results before and after the intervention was given.*

*The level of pain in adolescents with dysmenorrhea before abdominal stretching exercise at SMKN 1 Kubu mostly experienced mild pain, namely 27 (39.1%) respondents and after abdominal stretching exercise, most did not experience pain, namely 37 (53.6%) respondents. The statistical test results obtained a p-value of 0.000 which is smaller than the alpha value ( $p < \alpha$  (0.05), meaning that it can be concluded that there is an effect of abdominal stretching exercise on pain levels in adolescents with dysmenorrhea at SMKN 1 Kubu*

*Keywords: Abdominal Stretching Exercise, Pain Level, Adolescents, Dysmenorrhea*

*Bibliography: 33 (2012-2021)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore Di SMKN 1 Kubu”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengakhiri program pendidikan Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali. Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan moril maupun bantuan materiil. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr.Ir. I Putu Santika, M.M selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali atas ijin dan kesempatan untuk menyusun skripsi penelitian ini.
2. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan.
3. Ibu Dr. Luh Putu Widiastuti., S.ST., M.Kes selaku Ketua Penguji Skripsi Penelitian saya
4. Ibu Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb selaku pembimbing akademik.
5. Ibu Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

6. Ibu Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Bapak I Nyoman Suarsana, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMKN 1 Kubu yang telah memberikan ijinnya untuk tempat penelitian ini.
8. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
9. Teman-teman di lingkungan Stikes Bina Usada Bali khususnya Program Lintas Jalur yang membantu memberikan masukan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
10. Bapak (Alm) I Nengah Rebit dan Ibu Ni Ketut Yani yang sudah memberikan dukungan dan doa restu kepada penulis.
11. Bapak mertua (Alm) I Nyoman Buda dan Ibu mertua Ni Ketut Kritik yang sudah memberikan dukungan dan doa restu kepada penulis.
12. Suami I Kadek Kembar Agus Prayuda yang telah memberikan dukungan dan dorongan dalam bentuk materiil dan spiritual yang tak terhingga serta doa restu kepada penulis.
13. Anak – anak Ni Wayan Mikayla Adelina Neisha dan Ni Kadek Monika Agneisha Yuri yang penulis cintai.
14. Responden di SMKN 1 Kubu yang antusias dan semangat karena sudah berpartisipasi dalam penelitian ini

15. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu, memberi dukungan dan motivasinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman. Oleh karenanya kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi penelitian ini.

Akhirnya besar harapan penulis, semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan bagi pihak yang berkepentingan.

Badung, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Utama .....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Konsep Remaja .....	9

2. Konsep Menstruasi.....	15
3. Konsep Nyeri .....	21
4. Nyeri Haid (Dismenore).....	28
5. Konsep <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	35
B. Kajian Empiris.....	52
C. Kerangka Teori.....	54
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL</b> .....	55
A. Kerangka Konsep .....	56
B. Hipotesis .....	57
C. Definisi Operasional.....	57
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN</b> .....	58
A. Rancangan Penelitian .....	58
B. Populasi Dan Sampel.....	59
C. Tempat Penelitian.....	62
D. Waktu Penelitian .....	623
E. Etika Penelitian.....	623
F. Alat Pengumpulan Data.....	65
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	667
H. Pengolahan Data.....	69
I. Analisis Data .....	71
<b>BAB V : HASIL</b> .....	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	75
B. Analisis Univariat .....	76
C. Analisis Bivariat.....	78
<b>BAB VI: PEMBAHASAN</b> .....	79
A. Interpretasi Penelitian .....	79
B. Keterbatasan Penelitian.....	92
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	93

<b>BAB VII : PENUTUP</b> .....	95
A. Simpulan .....	95
B. Saran .....	96

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	57
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Kelas X di SMKN 1 Kubu .....	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore sebelum dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> di SMKN 1 Kubu .....	74
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore setelah dilakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> di SMKN 1 Kubu .....	74
Tabel 5.4 Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap Tingkat Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMKN 1 Kubu .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Verbal Descriptor Scale</i> .....	24
Gambar 2.2 <i>Faces Rating Scale</i> .....	25
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale</i> .....	25
Gambar 2.4 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	28
Gambar 2.5 Anatomi Otot perut ( <i>abdominal</i> ) .....	39
Gambar 2.6 Gerakan <i>Cat Stretch 1</i> .....	40
Gambar 2.7 Gerakan <i>Cat Stretch 2</i> .....	41
Gambar 2.8 Gerakan <i>Cat Stretch 3</i> .....	41
Gambar 2.9 gerakan <i>Lower trunk rotation 1</i> .....	43
Gambar 2.10 gerakan <i>Lower trunk rotation 2</i> .....	43
Gambar 2.11 gerakan <i>Lower trunk rotation 3</i> .....	43
Gambar 2.12 Gerakan <i>Buttock/Hip Stretch 1</i> .....	44
Gambar 2.13 Gerakan <i>Buttock/Hip Stretch 2</i> .....	45
Gambar 2.14 Gerakan <i>Buttock/Hip Stretch 3</i> .....	45
Gambar 2.15 Gerakan <i>Abdominal Strengthening Curl Up 1</i> .....	46
Gambar 2.16 Gerakan <i>Abdominal Strengthening Curl Up 2</i> .....	47
Gambar 2.17 Gerakan <i>Abdominal Strengthening Curl Up 3</i> .....	47
Gambar 2.18 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening 1</i> .....	48
Gambar 2.19 Gerakan <i>Lower Abdominal Strengthening 2</i> .....	49
Gambar 2.20 Gerakan <i>The Bridge Position 1</i> .....	50
Gambar 2.21 Gerakan <i>The Bridge Position 2</i> .....	49

Gambar 2.22 Gerakan Modifikasi <i>Baddha Konasana</i> .....	51
Gambar 2.23 Gerakan Mencium Lutut .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian.
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan.
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Studi Pendahuluan.
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.
- Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian DPMPTSP.
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP.
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari SMKN 1 Kubu.
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden.
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden.
- Lampiran 10. Kuisisioner Karakteristik Responden.
- Lampiran 11. Instrumen Skala Pengukuran Nyeri NRS.
- Lampiran 12. SOP *Abdominal Stretching Exercise*.
- Lampiran 13. Gerakan *Abdominal Stretching Exercise*.
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan.
- Lampiran 15. Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 16. Dokumentasi

## DAFTAR SINGKATAN

1. FSH = *Follicle Stimulating Hormone.*
2. GnRH = *Gonadotropin-Releasing Hormone.*
3. LH = *Luteinizing Hormone.*
4. SMKN = Sekolah Menengah Kejuruan Negeri.
5. SOP = *Standard Operating Procedure.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, Yosi. (2017). "Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Islam 1 Sleman Yogyakarta". *KTI*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Ariesta R. (2017). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche di SDN 01 Papahan". 2(1).
- Arni, Muhammad. 2014. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Devi, A.K. (2014). Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas XI Tentang Kejadian Dysmenorrea di SMA 1 Imogiri Bantul. *Karya Tulis Ilmiah*. Stikes jenderal A.Yani. Yogyakarta
- Dini, Y. A. (2021). "Cogency Metode Abdominal Stretching Exercise dan William'S Flexion Exercise Terhadap Penanganan Dismenore Pada Remaja". Available at: <http://eprintslib.ummgl.ac.id/2837/>. Diakses tanggal 21 Nopember 2022.
- Fatonah, S. (2017). "Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Perempuan Remaja Akhir di Pt Sai Apparel Industries Semarang". *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 10–34. [http://repository.unimus.ac.id/953/3/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/953/3/BAB%20II.pdf)
- Fauziah, M. N. (2015). "Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes". *Skripsi* 1–108. Available at:<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28982>. iakses tanggal 21 Nopember 2022.
- H Kara, O. A. M. A. (2014). *Definisi Remaja Menurut Para Ahli*. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents, 7(2), 107–115.
- Hidayani, S. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Universitas Medan 1–86.

- Kurniawaty, D. A. (2018). "Perbandingan Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan Senam *Dysmenorhea* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dysmenorhea* pada Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang". *Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang*, 9–32.
- Lestari, O. (2019). "Efektifitas Senam Dismenore dan *Abdominal Stretching* Terhadap Dismenore di SMA N 1 Dukun Kabupaten Magelang". [http://eprintslib.ummg.ac.id/1240/4/15.0603.0037\\_PERNYATAAN\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprintslib.ummg.ac.id/1240/4/15.0603.0037_PERNYATAAN_PUBLIKASI.pdf)
- Lubis, F. (2014). "Pengaruh Pelatihan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik" (hal. 1–6). Universitas Brawijaya
- Mayasari, C. D. (2016). "Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat". *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42. Available at: <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/13/5>. iakses tanggal 28 Nopember 2022.
- Ningsih, *et al.* (2021). "Pengaruh Senam *Abdominal Stretching* terhadap Efektifitas Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di MA Al-Amiriyah Blokagung Tahun 2018." *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, Vol. 1 No. 2, Bulan Desember Tahun 2018, Halaman 87 – 96.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Publikasi, N., & Kesehatan, F. I. (2018). *Perbedaan pengaruh penambahan*. 1–12.
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). "Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran". *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.
- Putri, V. A., Merawati, D., & Andiana, O. (2020). "Pengaruh Pemberian Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dysmenorrhoea*) Pada Siswi Kelas X dan XII SMKN 3 Malang". *Jurnal Sport Science*, 10(1), 67. Available at: <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p67-76>. Diakses tanggal 28 Desember 2022.

- Pyrolysis, F. (2012). *Intensitas Nyeri* (hal. 5–27). Available at: [http://eprints.polsri.ac.id/90/3/BAB II Laporan T.pdf](http://eprints.polsri.ac.id/90/3/BAB%20II%20Laporan%20T.pdf). Diakses tanggal 29 Nopember 2022.
- Setiawan, *et al.* (2021). "Pengaruh Cat Stretch Exercise Terhadap Intensitas Dismenore Pada Siswi di SMA Muhammadiyah Tasikmalaya". *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 81–89. Available at: <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1089>. Diakses tanggal 21 Nopember 2022.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Suganda, *et al.* (2021). "Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri". *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umas*, 5(2), 62–71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suryana. (2017). *Metode Penelitian Metode Penelitian. Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. Available at: [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf). Diakses tanggal 21 Desember 2022
- Tarigan, DJ Benny. (2013). "Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri". Available at: (Online). Available at: ([http://jurnal.akbid-griyahasuda.ac.id/files/e-journal/vol1\\_no1/e-journal1-1-6.pdf](http://jurnal.akbid-griyahasuda.ac.id/files/e-journal/vol1_no1/e-journal1-1-6.pdf)). Surabaya. Diakses 11 Desember 2022.
- Ulfa, N., & Jatmiko, H. (2014). "Efektivitas Parasetamol Untuk Nyeri Pasca Operasi Dinilai dari Visual Analog Scale". *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 112905.
- Wahit, Iqbal. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika

- Wardhany, I. (2018). "Pengaruh *Stretching Abdominal* Terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Ners Tingkat I di Asrama Stikes Santa". *Repository.Stikeselisabethmedan.Ac.* Available at: <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Ivo-Ayu-Wardhany.pdf>. Diakses tanggal 26 Nopember 2022.
- Wicaksana, A. (2016). "Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 3 Brebes". *Https://Medium.Com/*, 7–22. Available at: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>. Diakses tanggal 30 Nopember 2022.
- Widiyanto. (2013). *Statistika Terapan. Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wulandari, Aprilia Adi. (2017). "Pengaruh Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Abdominal Stretching Exercise*". *SKRIPSI*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Yumnunnisak. (2018). "Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bakti Indonesia Medika Jombang". *Pdf*, 6–7.
- Zabala, J. (2017). "Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri.