PENGARUH *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA GALIH AGUNG DELI SERDANG

Choirina Maharani Lubis
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Hajar Medan
Jl. K.H. Wahid Hasyim, Merdeka, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20222, Indonesia
Email : choirinamhrani@gmail.com

Abstrak−Dismenorea merupakan keluhan yang paling sering dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta konsentrasi di sekolah. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu penanganan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Galih Agung Deli Serdang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 35 siswi yang mengalami dismenorea dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi *abdominal stretching exercise* diberikan sebanyak tiga kali, yaitu pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (54,3%) dan nyeri berat (42,9%) dengan rata-rata skor NRS 5,89 ± 1,43. Setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (51,4%) dan tidak nyeri (28,6%) dengan rata-rata skor NRS 1,91 ± 1,72. Seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri dan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,001$. Terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Galih Agung Deli Serdang, sehingga latihan ini dapat direkomendasikan sebagai penanganan nonfarmakologis dismenorea di lingkungan sekolah.

Kata Kunci−Dismenorea, *abdominal stretching exercise*, remaja putri, nyeri haid, *Numeric Rating Scale* (NRS)

Abstract−*Dysmenorrhea is the most common complaint experienced by adolescent girls during menstruation and may interfere with learning activities and concentration at school. Abdominal stretching exercise is a non-pharmacological intervention that is safe, simple, and can be performed independently. This study aimed to determine the effect of abdominal stretching exercise on reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMA Galih Agung Deli Serdang. This quantitative study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 35 female students with dysmenorrhea selected through purposive sampling. The abdominal stretching exercise was performed three times, on the first to third days of menstruation. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The Shapiro-Wilk test indicated that the data were not normally distributed; therefore, bivariate analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test with $\alpha = 0.05$. Before the intervention, most respondents experienced moderate pain (54.3%) and severe pain (42.9%), with a mean NRS score of 5.89 ± 1.43. After the intervention, most respondents experienced mild pain (51.4%) and no pain (28.6%), with a mean NRS score of 1.91 ± 1.72. All respondents showed a reduction in pain scores, and the Wilcoxon test yielded $p < 0.001$. Abdominal stretching exercise had a significant effect on reducing dysmenorrhea pain among adolescent girls at SMA Galih Agung Deli Serdang; therefore, this exercise can be recommended as a non-pharmacological management of dysmenorrhea in school settings.*

Keywords−*Dysmenorrhea, abdominal stretching exercise, adolescent girls, menstrual pain, Numeric Rating Scale (NRS)*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, biologis, dan reproduktif. Pada remaja putri, perubahan tersebut ditandai dengan datangnya menstruasi, dan salah satu keluhan yang paling sering menyertainya adalah nyeri haid atau dismenorea (Wahdaniyati et al., 2024). Dismenorea ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot uterus dan dapat membatasi aktivitas normal (Wahyuni et al., 2022). Nyeri ini berkaitan dengan pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga menimbulkan hiperaktivitas kontraksi uterus selama

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

menstruasi (Saniawati et al., 2025). Dismenorea primer merupakan keluhan ginekologis yang paling umum pada perempuan muda, dirasakan seperti kram pada abdomen bagian bawah tanpa disertai gangguan organ reproduksi, dan dapat disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Arpandjaman et al., 2022).

Angka kejadian dismenorea masih tinggi. Secara global, dismenorea dilaporkan dialami oleh sekitar 90% perempuan, dengan 10–15% di antaranya mengalami dismenorea berat (Silviani et al., 2020). Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Nuralam et al., 2020; Mansoben et al., 2021). Prevalensi pada tingkat daerah bahkan dapat lebih tinggi, seperti di Surakarta yang mencapai 89,8% (Istiqomah & Noorratri, 2024). Dismenorea berdampak pada aktivitas sehari-hari remaja; keluhan yang muncul meliputi rasa lemas, hilangnya semangat, rasa malas, dan penurunan konsentrasi yang mengganggu proses pembelajaran (Wahdaniyati et al., 2024), serta menjadi salah satu penyebab ketidakhadiran remaja di sekolah (Casebella & Kusumadewi, 2024).

Upaya mengurangi dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Istiqomah & Noorratri, 2024). Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah *abdominal stretching exercise*, yaitu teknik latihan untuk meregangkan otot-otot abdomen yang umumnya dilakukan selama 10 hingga 15 menit guna meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot (Wahdaniyati et al., 2024). Selama latihan, terjadi peningkatan kadar endorfin yang diproduksi di otak dan struktur saraf medula spinalis sehingga dapat membantu menurunkan nyeri (Casebella & Kusumadewi, 2024; Nuralam et al., 2020).

Sejumlah penelitian telah melaporkan efektivitas *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan dismenorea. Mansoben et al. (2021) melaporkan bahwa seluruh dari 42 remaja putri mengalami penurunan skala dismenorea setelah intervensi. Faozi et al. (2025) menemukan penurunan rata-rata skala nyeri dari 4,08 menjadi 2,05 ($p = 0,001$) setelah latihan dua kali per minggu selama empat minggu pada 35 siswi SMP. Hasil serupa dilaporkan pada siswi SMA (Intiyaswati & Primihastuti, 2024; Amelia et al., 2025), remaja di lingkungan masyarakat (Limbong et al., 2024), dan mahasiswi (Fitri & Yasinta, 2024). Meskipun demikian, besar penurunan nyeri yang dilaporkan bervariasi; Amilsyah et al. (2023) hanya menemukan penurunan rata-rata dari 2,79 menjadi 2,58. Variasi protokol, frekuensi latihan, dan karakteristik populasi menunjukkan bahwa bukti pada kelompok remaja SMA di wilayah lain, termasuk Kabupaten Deli Serdang, masih perlu diperkuat.

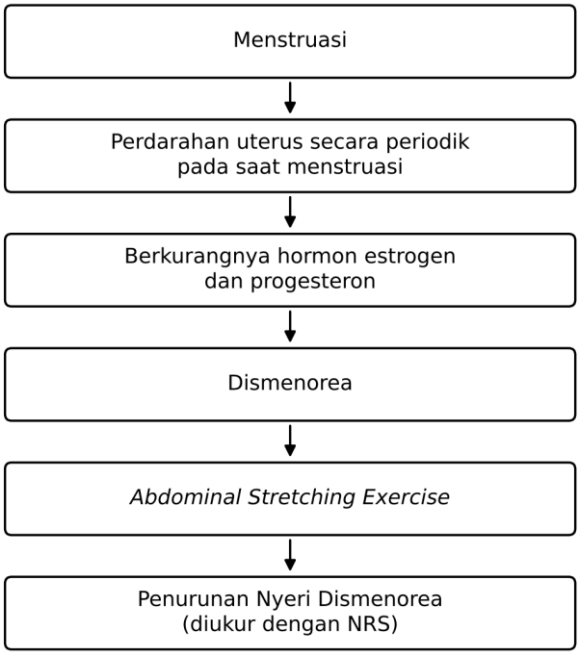
Survei awal di SMA Galih Agung Kabupaten Deli Serdang terhadap 40 remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami dismenorea dan belum memahami cara mengatasinya dengan baik. Sebanyak 23 siswi mengatasi nyeri dengan mengonsumsi obat atau minuman pereda nyeri haid yang menimbulkan keluhan seperti sakit kepala dan diare, sedangkan 12 siswi lainnya membiarkan nyeri sehingga merasa tidak nyaman saat beraktivitas dan mengalami penurunan konsentrasi belajar. Seluruh siswi yang diwawancarai juga belum pernah mendengar maupun melakukan *abdominal stretching exercise*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Galih Agung Deli Serdang.

2. KERANGKA TEORI

Menstruasi merupakan perdarahan uterus secara periodik yang terjadi akibat berkurangnya hormon estrogen dan progesteron sehingga lapisan endometrium meluruh. Pada fase ini, pelepasan prostaglandin yang berlebihan menyebabkan hiperaktivitas kontraksi uterus yang dirasakan sebagai nyeri haid atau dismenorea (Saniawati et al., 2025). Kejang otot uterus tersebut menimbulkan nyeri kram pada perut bagian bawah yang dapat membatasi aktivitas normal (Wahyuni et al., 2022).

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

Abdominal stretching exercise bekerja melalui beberapa mekanisme. Peregangan otot abdomen meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot (Wahdaniyati et al., 2024), sedangkan aktivitas latihan meningkatkan kadar endorfin yang berperan sebagai analgesik alami tubuh (Casebella & Kusumadewi, 2024; Nuralam et al., 2020). Gerakan peregangan pada otot abdomen dan lumbal bagian bawah juga memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen sehingga aliran darah ke organ reproduksi meningkat dan suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi menjadi lebih lancar (Mansoben et al., 2021). Penurunan nyeri dismenorea pada penelitian ini diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Kerangka teori penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 : Kerangka Teori

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu seluruh responden dinilai intensitas nyerinya sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching exercise* tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMA Galih Agung, Desa Lau Bakeri, Kecamatan Kutalimbaru, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, pada bulan September hingga Oktober 2025.

Populasi penelitian adalah 40 siswi SMA Galih Agung yang mengalami dismenorea. Sampel berjumlah 35 siswi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi siswi berusia 14–17 tahun, memiliki siklus menstruasi teratur, mengalami dismenorea pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi siswi yang tidak hadir pada saat penelitian dan siswi yang sakit atau dirawat di rumah sakit selama periode penelitian.

Intervensi *abdominal stretching exercise* terdiri atas lima jenis gerakan, yaitu *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock/hip stretch*, *curl up*, dan *the bridge position*, yang dilakukan dalam sembilan tahapan gerakan. Setiap tahapan dipertahankan selama delapan hitungan, kemudian diikuti relaksasi dan napas dalam. Latihan diberikan sebanyak tiga kali, yaitu pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi.

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden (usia, perilaku dalam mengatasi dismenorea, dan informasi mengenai *abdominal stretching exercise*) serta lembar observasi intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Skor NRS dikategorikan menjadi 0 = tidak nyeri, 1–3 = nyeri ringan, 4–6 = nyeri sedang, dan 7–10 = nyeri berat. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*).

Data diolah menggunakan program SPSS melalui tahap *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan *tabulating*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan intensitas nyeri. Normalitas data diuji menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

4. HASIL

Penelitian ini melibatkan 35 remaja putri SMA Galih Agung Deli Serdang yang mengalami dismenorea. Karakteristik responden berdasarkan usia, perilaku dalam mengatasi dismenorea, dan informasi mengenai *abdominal stretching exercise* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 35)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	14 tahun	3	8,6
	15 tahun	22	62,9
	16 tahun	6	17,1
	17 tahun	4	11,4
Perilaku mengatasi dismenorea	Dibiarkan saja	21	60,0
	Istirahat	14	40,0
Informasi tentang *abdominal stretching exercise*	Tidak pernah	34	97,1
	Pernah	1	2,9

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 15 tahun (62,9%) dengan rata-rata usia 15,31 tahun (rentang 14–17 tahun). Sebagian besar responden membiarkan saja nyeri haid yang dialami (60,0%), sedangkan sisanya memilih beristirahat (40,0%). Hampir seluruh responden (97,1%) tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *abdominal stretching exercise*.

Tabel 2. Distribusi Kategori Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori Nyeri (Skor NRS)	*Pre-test* n	%	*Post-test* n	%
Tidak nyeri (0)	0	0,0	10	28,6
Nyeri ringan (1–3)	1	2,9	18	51,4
Nyeri sedang (4–6)	19	54,3	7	20,0
Nyeri berat (7–10)	15	42,9	0	0,0
Total	35	100,0	35	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (54,3%) dan nyeri berat (42,9%), dengan skor NRS terbanyak pada skala 7 (31,4%). Setelah intervensi, tidak ada responden yang mengalami nyeri berat; sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (51,4%) dan tidak nyeri (28,6%), sedangkan 20,0% masih mengalami nyeri sedang.

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Uji Normalitas Skor NRS

Pengukuran	Mean ± SD	Median	Min–Maks	*Shapiro-Wilk* (p)	Keterangan
Pre-test	5,89 ± 1,43	6	3–8	0,007	Tidak normal
Post-test	1,91 ± 1,72	2	0–6	0,004	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor NRS menurun dari 5,89 ± 1,43 sebelum intervensi menjadi 1,91 ± 1,72 setelah intervensi, atau turun sekitar 3,97 poin. Hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai $p < 0,05$ pada kedua pengukuran, sehingga data tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Skor NRS *Pre-test* dan *Post-test*

Peringkat	N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*	p-value
Negative ranks[a]	35	18,00	630,00	< 0,001
Positive ranks[b]	0	0,00	0,00	
Ties[c]	0			
Total	35			

Keterangan: a. *Post-test* < *Pre-test*; b. *Post-test* > *Pre-test*; c. *Post-test* = *Pre-test*.

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden (35 orang) mengalami penurunan skor nyeri setelah intervensi, tanpa responden yang mengalami peningkatan maupun skor yang tetap. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Galih Agung Deli Serdang.

Pembahasan

Sebelum intervensi, hampir seluruh responden mengalami nyeri sedang hingga berat dengan rata-rata skor NRS 5,89. Intensitas nyeri tersebut sejalan dengan mekanisme dismenorea, yaitu pelepasan prostaglandin yang berlebihan sehingga terjadi hiperaktivitas kontraksi uterus (Saniawati et al., 2025) dan kejang otot uterus yang menimbulkan nyeri kram pada perut bagian bawah (Wahyuni et al., 2022). Sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun, yaitu masa remaja tengah. Temuan bahwa 60,0% responden membiarkan nyeri dan 97,1% tidak pernah mendapatkan informasi mengenai *abdominal stretching exercise* menunjukkan masih terbatasnya pengetahuan remaja mengenai penanganan nonfarmakologis dismenorea. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dismenorea dapat menurunkan semangat dan konsentrasi belajar remaja (Wahdaniyati et al., 2024).

Setelah intervensi, terjadi pergeseran kategori nyeri dari nyeri sedang dan berat menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri, dengan penurunan rata-rata skor NRS sebesar 3,97 poin. Seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri dan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,001$. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mansoben et al. (2021) yang melaporkan bahwa seluruh dari 42 remaja putri mengalami penurunan skala dismenorea setelah *abdominal stretching exercise*. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Intiyaswati dan Primihastuti (2024) pada 18 siswi SMA ($p = 0,001$), Sutrisni dan Lestari (2022) pada 16 mahasiswi ($p = 0,001$), serta Casebella dan Kusumadewi (2024) pada 26 remaja putri yang melakukan latihan pada hari pertama menstruasi. Penurunan nyeri juga dilaporkan pada penelitian dengan protokol latihan yang lebih panjang, yaitu dari 4,08 menjadi 2,05 (Faozi et al., 2025), serta dari rata-rata 8,00 menjadi 5,00 pada mahasiswi kebidanan (Silviani et al., 2020).

Penurunan nyeri tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Aktivitas latihan meningkatkan produksi endorfin di otak dan medula spinalis yang berperan sebagai penghilang nyeri alami (Casebella & Kusumadewi, 2024; Nuralam et al., 2020). Peregangan otot abdomen meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot (Wahdaniyati et al., 2024),

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

sedangkan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen selama gerakan peregangan meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi sehingga suplai oksigen ke jaringan uterus yang mengalami vasokonstriksi menjadi lebih baik (Mansoben et al., 2021). Kombinasi mekanisme tersebut secara teoritis membantu mengurangi intensitas kontraksi dan iskemia uterus yang menjadi sumber nyeri dismenorea.

Besar penurunan nyeri pada penelitian ini lebih besar dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya, misalnya Amilsyah et al. (2023) yang melaporkan penurunan rata-rata dari 2,79 menjadi 2,58. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat nyeri awal responden yang lebih tinggi pada penelitian ini, perbedaan protokol latihan, serta waktu pengukuran. Hal ini sejalan dengan Fitri dan Yasinta (2024) yang melaporkan bahwa 83,3% responden telah mengalami penurunan nyeri setelah latihan pada hari kedua menstruasi. Latihan ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga dapat dijadikan alternatif penanganan nonfarmakologis yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah (Faozi et al., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol belum dapat memisahkan pengaruh latihan dari penurunan nyeri yang terjadi secara alami selama hari-hari menstruasi. Selain itu, pengukuran nyeri menggunakan NRS bersifat subjektif, dan penelitian hanya dilakukan di satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* sebagian besar remaja putri di SMA Galih Agung Deli Serdang mengalami nyeri dismenorea sedang hingga berat dengan rata-rata skor NRS 5,89 ± 1,43. Setelah intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan atau tidak nyeri dengan rata-rata skor NRS 1,91 ± 1,72. Seluruh responden mengalami penurunan skor nyeri dan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. *Abdominal stretching exercise* dapat direkomendasikan kepada remaja putri, tenaga kesehatan, dan pihak sekolah sebagai penanganan nonfarmakologis dismenorea yang mudah dan aman untuk diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, D. S., Tarigan, S. F. N., & Arsad, N. (2025). Analisis pengaruh metode abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains, 8*(5), 2251–2258. https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7516

Amilsyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap nyeri haid (dismenore) pada siswi putri SMPN 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan tahun 2023. *Aspiration of Health Journal, 1*(3), 554–562. https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201

Arpandjaman, Aridha, R., Muthiah, S., & Anshar. (2022). Pengaruh pemberian abdominal exercise terhadap perubahan nyeri dysmenorrhea primer pada siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah Limbung. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar, 14*(1), 17–24. https://doi.org/10.32382/fis.v14i1.42

Casebella, J. C., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan, 2*(3), 286–297. https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.649

Faozi, B. F., Subarja, D. M., & Suminar, C. (2025). Pengaruh abdominal stretching exercise (ASE) terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Wado. *Nursing*

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026

News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 9(2), 114–124. https://doi.org/10.33366/nn.v9i2.3150

Fitri, A., & Yasinta. (2024). Efektivitas abdominal stretching exercise dalam menurunkan dismenore pada mahasiswi keperawatan. *Jurnal Keperawatan Abdurrab, 8*(1), 52–59. https://doi.org/10.36341/jka.v8i1.4718

Intiyaswati, & Primihastuti, D. (2024). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di SMA Kartika IV Surabaya. *Jurnal Kebidanan, 13*(1), 42–47. https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.598

Istiqomah, K. N., & Noorratri, E. D. (2024). Penerapan abdominal stretching exercise untuk mengurangi dismenore pada mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Anestesi, 2*(4), 110–120. https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1373

Limbong, M. M., Aprianti, N. F., Rimanda, A., & Pa'ni, D. M. Q. (2024). Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap tingkat nyeri dismenorhea remaja putri di Desa Ciwalen Cipanas. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences, 14*(1), 32–39. https://doi.org/10.52395/jkjims.v14i1.413

Mansoben, N., Gurning, M., & Sikowai, I. H. (2021). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 3*(3), 201–209. https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.201

Nuralam, Dharmayanti, N. D., & Jumhati, S. (2020). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) primer pada mahasiswi DIII Analis Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12*(2), 213–220. https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.432

Saniawati, Rini, A. S., Hidayani, Nurhayati, T., Meliawati, R., Nuraeni, L., & Saparina, S. (2025). Pengaruh abdominal stretching exercise dan senam dismenorea terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Sindangbarang tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Global Education, 6*(2), 945–956. https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3679

Silviani, Y. E., Rosnita, T., & Keraman, B. (2020). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea. *Jurnal SMART Kebidanan, 7*(1), 58–62. https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.264

Sutrisni, & Lestari, S. (2022). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa kebidanan DIV Universitas Kadiri tahun 2021. *Jurnal Bidan Pintar, 3*(1). https://doi.org/10.30737/jubitar.v3i1.2476

Wahdaniyati, S., Palimbo, A., Zulliati, & Redjeki, D. S. S. (2024). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Batu Engau. *Health Research Journal of Indonesia, 3*(2), 88–94. https://doi.org/10.63004/hrji.v3i2.532

Wahyuni, N., Rohmayanti, & Rahayu, H. S. E. (2022). Aplikasi abdominal stretching exercise pada Nn. A dengan nyeri akut (dismenore). *Borobudur Nursing Review, 2*(2), 80–96. https://doi.org/10.31603/bnur.7348

Submitted: 09/10/2026; Revised: 01/11/2026; Accepted: 11/11/2026; Published: 20/11/2026