

ABSTRAK

Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan *Dismenore* Pada Remaja

Mar'atus Sholikhah, Windha Widyastuti, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Remaja seringkali mengalami *dismenore* saat menstruasi. Cara non farmakologis yang dilakukan untuk menurunkan nyeri *dismenore* salah satunya adalah terapi *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik. Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk menggambarkan penerapan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dalam menurunkan *dismenore*. Desain karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus pada dua remaja yang mengalami *dismenore*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran nyeri menggunakan *Numerik Pain Intensity Scale*. Intervensi dengan menerapkan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik selama 10-15 menit dilaksanakan saat *dismenore* pada hari pertama dan kedua. Hasil menunjukkan sebelum intervensi skala nyeri pada kasus 1 yaitu 5 pada kasus 2 yaitu 7. Setelah intervensi skala nyeri pada kasus 1 yaitu 0 pada kasus 2 yaitu 1. Simpulan studi kasus adalah penerapan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dapat menurunkan *dismenore* pada remaja. Bagi petugas kesehatan disarankan dapat mengajarkan dan menerapkan *abdominal stretching exercise* yang diiringi musik klasik dalam menurunkan *dismenore* pada remaja.

Kata kunci: *Dismenore*, *Abdominal stretching exercise*, Musik klasik, Remaja