

KARYA ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN DEMONSTRASI
***ACTIVE STRETCHING EXERCISES* UNTUK MENGURANGI**
NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI RW 01
KELURAHAN KOTO LUA KECAMATAN PAUH
KOTA PADANG

Peminatan Keperawatan Komunitas



AFIFAH JIHAN NABILLAH, S.Kep

2341312113

Dosen Pembimbing

Agus Sri Banowo, S. Kp, M.PH

Ns. Arif Rohman Mansur, M.Kep

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2025

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

KARYA ILMIAH AKHIR

DESEMBER 2024

Nama : Afifah Jihan Nabillah, S.Kep

NIM : 2341312113

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN DENGAN LATIHAN
ACTIVE STRETCHING EXERCISES UNTUK MENGURANGI NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI RW 01 KELURAHAN
KOTO LUA KECAMATAN PAUH TAHUN 2024**

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti aktivitas fisik, ketidakhadiran di sekolah, dan tidak menyelesaikan pekerjaan rumah. Selain itu, dismenore juga memiliki efek negatif terhadap *mood* dan dapat mempengaruhi interaksi sosial dengan teman, keluarga, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Fenomena ini sering kali dianggap wajar, meskipun dampaknya terhadap kesehatan fisik dapat cukup signifikan jika tidak ditangani dengan tepat. Gejala *dismenore* umumnya terjadi beberapa jam sebelum dan setelah onset menstruasi, dan berlangsung selama 24-48 jam pertama. Berdasarkan *survey* yang dilakukan pada remaja putri di RW 01, Kelurahan Koto Lua, ditemukan masalah kesehatan berupa defisit kesehatan komunitas. Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, asuhan keperawatan yang diberikan berupa latihan *active stretching exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil pemberian asuhan keperawatan menunjukkan adanya penurunan derajat nyeri dismenore setelah melakukan latihan *active stretching exercise* oleh lima remaja putri yang mengalami dismenore. Hal ini didukung oleh hasil nilai rata-rata pre-test 2,20 dan post-test 1,60 yang menunjukkan bahwa latihan *active stretching exercise* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore*.

Kata Kunci : Menstruasi, *Dismenore* , *Active Stretching Exercises*, Remaja

Daftar Pustaka : 50 (2007-2024)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITY OF ANDALAS
FINAL SCIENTIFIC WORK
DECEMBER 2024

Name : Afifah Jihan Nabillah S.Kep

Student id: 2341312113

**COMMUNITY NURSING CARE WITH ACTIVE STRETCHING EXERCISES
TO REDUCE DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS RW 01
URBAN VILLAGE KOTO LUA
SUB-DISTRICT PAUH, 2024**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of menstrual pain that is often experienced by adolescent girls, which can interfere with daily activities, such as physical activity, school absences, and not completing homework. In addition, dysmenorrhea also has a negative effect on mood and can affect social interactions with friends, family, and overall quality of life. This phenomenon is often taken for granted, although its impact on physical health can be significant if not treated appropriately. Dysmenorrhea symptoms generally occur several hours before and after the onset of menstruation, and last for the first 24-48 hours. Based on a survey conducted on adolescent girls in RW 01, Koto Lua Village, a health problem was found in the form of a community health deficit. In an effort to overcome this, nursing care is provided in the form of active stretching exercise to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. As an effort to overcome this, the nursing care provided was in the form of active stretching exercise to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. The results of the provision of nursing care showed a decrease in the degree of dysmenorrhea pain after doing active stretching exercise by five adolescent girls who experienced dysmenorrhea. This is supported by the results of the average pre-test value of 2.20 and post-test 1.60 which shows that active stretching exercise can be an effective alternative in reducing dysmenorrhea pain

Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Active Stretching Exercise, Adolescents
Bibliography : 50 (2007-2024)