

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN *ACTIVE
STRECHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI
DI RW 10 KELURAHAN BATANG
KABUNG GANTING**

Peminatan Keperawatan Komunitas



**KHAIRUNNISA, S.Kep
NIM. 2441312147**

**PROGRAM STUDI POFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2025**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR
JUNI, 2025**

Nama : Khairunnisa, S.Kep
NIM : 2441312147

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN *ACTIVE
STRECHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI
DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI RW 10
KELURAHAN BATANG KABUNG GANTING**

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikis, dan hormonal, salah satunya ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama. Menstruasi sering disertai dengan keluhan *dismenore* yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja putri. Berdasarkan data global dan nasional, prevalensi *dismenore* sangat tinggi, termasuk di Indonesia. Penanganan *dismenore* dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Berdasarkan survey yang dilakukan pada remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung, ditemukan masalah kesehatan berupa defisit kesehatan komunitas. Sebagai upaya mengatasi hal tersebut, asuhan keperawatan yang diberikan berupa latihan *active stretching exercise* untuk mengurangi *dismenore* pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah asuhan keperawatan komunitas dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa komunitas, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Hasil pemberian asuhan keperawatan menunjukkan adanya penurunan derajat *dismenore* setelah melakukan latihan *active stretching exercise* oleh lima remaja putri yang mengalami *dismenore*. Hal ini juga dibuktikan dengan nilai mean pada pretest dan posttest dimana mean pretest yaitu 5,8 dan mean posttest yaitu 3,6. Perbedaan rata-rata pretest dan posttest yaitu 2,2. Diharapkan *active stretching exercise* ini dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan pada remaja dengan *dismenore*.

Kata kunci : Remaja, Menstruasi, *Dismenore*, *Active Stretching Exercises*
Daftar Pustaka : 42 (2008-2025)

**PROFESSIONAL NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC REPORT
JUNE, 2025**

Name : Khairunnisa, S.Kep
Student id : 2441312147

**COMMUNITY NURSING CARE THROUGH ACTIVE STRETCHING
EXERCISE TO REDUCE DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT
GIRLS IN RW 10, BATANG KABUNG GANTING SUBDISTRICT**

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period marked by various physical, psychological, and hormonal changes, one of which is the onset of menarche or the first menstruation. Menstruation is often accompanied by complaints of dysmenorrhea, which can interfere with daily activities, especially among adolescent girls. Based on global and national data, the prevalence of dysmenorrhea is very high, including in Indonesia. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological approaches. A survey conducted among adolescent girls in RW 10, Batang Kabung Subdistrict, identified a community health deficit related to dysmenorrhea. As an effort to address this issue, nursing care was provided in the form of active stretching exercises aimed at reducing menstrual pain in adolescent girls. The method used in this activity was community nursing care with a nursing process approach consisting of assessment, community diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires. The results of the nursing intervention showed a decrease in the level of dysmenorrhea after the implementation of active stretching exercises by five adolescent girls who previously experienced menstrual pain. This was also supported by the mean scores from pre-test and post-test measurements: the mean pre-test score was 5.8, while the mean post-test score was 3.6, indicating an average difference of 2.2. It is expected that active stretching exercise can be applied as part of nursing care for adolescents experiencing dysmenorrhea.

Keywords: Adolescents, Menstruation, Dysmenorrhea, Active Stretching Exercises

References: 42 (2008–2025)