

## ABSTRAK

Kurangnya informasi mengenai kesehatan menyebabkan keluarga tidak tahu penanganan yang tepat untuk mengatasi dismenore. Keluarga berharap mendapatkan informasi mengenai penanganan yang tepat untuk dismenore tanpa menggunakan obat-obatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *abdominal stretching exercise* pada klien dismenore dengan masalah keperawatan kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan di keluarga RW 06 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya.

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada salah satu anggota di keluarga dengan masalah keperawatan kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan. Penelitian dilakukan di RW 06 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya pada 16 Mei sampai 18 Mei 2018. Metode pengumpulan data dengan cara melakukan pengkajian langsung kepada keluarga, kemudian menentukan analisa data, selanjutnya menentukan diagnosa keperawatan keluarga, lalu menentukan skoring prioritas masalah, membuat intervensi keperawatan yang mencakup 5 tugas keluarga, kemudian melakukan implementasi dan evaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah diberikan asuhan keperawatan dengan penerapan *abdominal stretching exercise* pada klien dismenore yaitu keluarga mampu mengetahui tentang faktor penyebab, faktor risiko, tanda gejala, dan penanganan tepat pada dismenore.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan *abdominal stretching exercise* dapat menambah informasi terhadap keluarga mengenai faktor penyebab, faktor risiko, tanda gejala, dan penanganan tepat pada dismenore dalam mengatasi masalah keperawatan kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan. Harapan kedepan petugas kesehatan mampu meneruskan intervensi penanganan non farmakologis pada dismenore.

**Kata Kunci : *Abdominal Stretching Exercise*, Dismenore**