

## ABSTRAK

Masyarakat pada umumnya menganggap menurunkan nyeri menstruasi adalah dengan berhenti beraktivitas. Hal ini berbanding terbalik dengan pernyataan Proverawati dan Maisaroh yang menyatakan nyeri menstruasi dapat diblok dengan cara melakukan *exercise* karena membantu memproduksi bahan alami untuk mengurangi nyeri. Tujuan penelitian adalah menerapkan *abdominal stretching exercise* dalam mengatasi nyeri akut pada anggota UKM Jujitsu UNUSA.

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjeknya adalah salah satu anggota UKM Jujitsu UNUSA dengan masalah keperawatan nyeri akut. Pengumpulan data dengan format pengkajian. Asuhan keperawatan dengan cara wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik.

Hasil dari penerapan asuhan keperawatan menggunakan NIC (*Nursing Intervention Care*) dengan *pain management* dan *exercise promotion: stretching (Abdominal stretching exercise)* selama 3 hari adalah masalah nyeri akut. Nyeri yang dilaporkan, panjang episode nyeri, ekspresi nyeri wajah, ketegangan otot dengan skor NOC 5 yang berarti *normal range*.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan *exercise promotion: stretching (Abdominal stretching exercise)* memiliki dampak positif pada penurunan nyeri pada penderita nyeri menstruasi di UKM Jujitsu UNUSA. Harapan kedepan petugas kesehatan mampu meneruskan intervensi *exercise promotion: stretching (Abdominal stretching exercise)* dalam mengatasi masalah nyeri akut

**Kata Kunci:** *Abdominal stretching exercise, nyeri menstruasi*