

ABSTRAK

Ayu Triatmaji Novita Sari, 2023. Pengaruh *William Flexion Exercise* Dengan Penerapan Protokol FITT Terhadap Kenyamanan Dan Intensitas Nyeri Dismenore Primer, Pembimbing: (1) Fitriana Kurnia Sari S., S.Kep., Ns., M.Kep. (2) Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang terjadi pada area perut bagian bawah dan pinggul. Saat ini, remaja sering kali mengabaikan dismenore sehingga dapat menyebabkan menurunnya kenyamanan dan intensitas nyeri dapat meningkat. Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore salah satunya yaitu dengan exercise. *William Flexion Exercise* merupakan latihan yang digunakan untuk mengurangi nyeri punggung dan merupakan latihan dengan gerakan yang mudah dilakukan bagi penderita dismenore. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian *William Flexion Exercise* dengan menerapkan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri pada dismenore primer. Metode Penelitian ini kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental Pre-test dan Post-test menggunakan kuesioner SGCQ untuk kenyamanan dan kuesioner nyeri McGill untuk intensitas nyeri. Populasi adalah remaja putri di posyandu remaja Puskesmas Bareng Kota Malang dengan pemilihan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan Paired t-test dan Wilcoxon dengan uji hipotesis menggunakan Independent t-test. Hasil paired t-test dan Wilcoxon menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan dengan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) dari hasil pre-post test kelompok perlakuan pada variabel kenyamanan dan variabel intensitas nyeri. Uji hipotesis independent t-test menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer. Berdasarkan hasil penelitian ini, pemberian *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT dapat dijadikan sebagai metode non-farmakologi untuk membantu penderita dismenore dalam menangani nyeri dengan cara merelaksasikan otot sehingga akan terjadi peningkatan kenyamanan dan intensitas nyeri dapat menurun.

Kata kunci: *William Flexion Exercise*, protokol FITT, kenyamanan, intensitas nyeri, dismenore primer