

## ABSTRAK

SASMITA Y. IGIRISA. Study Literatur : Pengaruh penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja. Dibimbing DWI NUR OCTAVIANI KATILI sebagai ketua dan FATMAH ZAKARIA sebagai anggota.

Nyeri haid atau *dismenorea* adalah keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri dan ketidaknyaman yang paling sering terjadi pada wanita. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja. Desain yang digunakan adalah desain naratif deskriptif dengan pendekatan *literature review* (studi literatur). Sumber data yang digunakan yaitu berasal dari jurnal penelitian yang sudah diteliti sebelumnya, penelitian ini menggunakan 5 jurnal dan 2 *text book*. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat pengaruh penambahan *kinesio taping* pada latihan relaksasi otot perut terhadap nyeri haid pada remaja putri, hal ini karena selama menstruasi, sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Pemasangan kinesio taping pada otot berguna untuk mengurangi derajat nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi. Kesimpulan penambahan kinesio taping pada latihan relaksasi otot perut dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

**Kata Kunci : Remaja Putri, Nyeri Haid, Kinesio Taping, Latihan Relaksasi Otot Perut.**

## ABSTRACT

SASMITA Y. IGIRISA. Literature study: the effect of adding kinesio taping on abdominal muscle relaxation exercises on menstrual pain in adolescents. Supervised by DWI NUR OCTAVIANI KATILI as chairman and FATMAH ZAKARIA as member.

Menstrual pain or dysmenorrhoea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain and discomfort that most often occurs in women. The aim of the study was to determine the effect of adding kinesio taping on abdominal muscle relaxation exercises on pain in adolescents. The design used is a descriptive narrative design with a literature review approach (literature study). Sources of data used are from research journals that have been previously researched, this study uses 5 journals and 2 textbooks. The result showed that there was an additional effect on abdominal muscle relaxation exercises on pain in young women, this was because during menstruation, blood circulation and oxygen decreased. The impact on the uterus is reduced blood flow and oxygen circulation causing pain. Kinesio installation taps the muscles which is useful for reducing the degree of pain, increasing the scope of the joint space. The conclusion is that the addition of kinesio taping to abdominal muscle relaxation can reduce menstrual pain in young women.

**Keywords: Young Women, Menstrual Pain, Kinesio Taping, Abdominal Muscle Relaxation Exercises.**