

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu masalah yang paling umum dialami oleh remaja perempuan yaitu nyeri saat menstruasi. Angka kejadian dismenore di Indonesia pada remaja memiliki prevalensi terbesar yaitu 72,89% (Proverawati dan Misaroh 2012). Penatalaksanaan dismenore salah satunya dapat dilakukan dengan cara melakukan olahraga dengan menggunakan bentuk latihan *abdominal stretching exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada penderita dismenore. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental lapangan dengan rancangan penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *abdominal stretching exercise*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri. Instrument penelitian berupa kuisioner dan alat ukur tingkat nyeri menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Dari analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*, pada kelompok perlakuan *Abdominal Stretching Exercise* 1x/minggu, 2x/minggu, dan 3x/minggu diperoleh hasil bahwa nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid penderita dismenore. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid penderita dismenore.

Kata Kunci: *Abdominal Stretching Exercise*, Intensitas Nyeri Haid, Dismenore